叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 迷人的波士顿舞蹈教程，(the Fascinating Boston How To Dance And How) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

迷人的波士顿舞蹈教程，(The Fascinating Boston How to Dance and How)

[ðə; ði] ['fæsɪneɪtɪŋ]

THE	FASCINATING
这	迷人

迷人的

['bɔːstən; 'bɑːstən]

BOSTON
波士顿

波士顿

[haʊ] [tuː; tə] [dæns] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ðə; ði]

How	to	Dance	and	How	to	Teach	the
如何	到	舞蹈	和	如何	到	教	这

如何跳舞以及如何教

['pɑːpjələr] [nuː] ['soʊʃ(ə)l] ['feɪvərɪt]

Popular	New	Social	Favorite
受欢迎的	新的	社会的	最喜欢的

热门新社交宠儿

[baɪ]

By
经过

经过

[æl'fɔnsəu] ['dʒoʊsɪfs, 'dʒoʊzɪfs] [ʃiːf]

ALFONSO	JOSEPHS	SHEAFE
阿方索	约瑟夫	谢夫

阿方索·约瑟夫·谢夫

['mæstər][ʌv; əv] ['dænsɪŋ]

Master	of	Dancing
掌握	的	跳舞

舞蹈大师

[trænz'leɪtər¸træns'leɪtər][ænd; ənd]['edɪtər][ʌv; əv]

Translator	and	Editor	of
翻译	和	编辑	的

译者和编辑

[zɔːrnz] ['græmər] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv] ['dænsɪŋ]

Zorn's	Grammar	of	the	Art	of	Dancing
佐恩的	语法	的	这	艺术	的	跳舞

佐恩的《舞蹈艺术语法》

['bɔːstən; 'bɑːstən] , [mæs] .

Boston	,	Mass	.
波士顿	,	大量的	.

马萨诸塞州波士顿

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən]['mjuːzɪk] ['kʌmpəni]

THE	BOSTON	MUSIC	COMPANY
这	波士顿	音乐	公司

波士顿音乐公司

[nuː] [jɔːk] : [dʒiː] . ['ʃɜːmɜː] , [ɪn'kɔːrpəreɪtɪd]

New	York	:	G	.	Schirmer	,	Incorporated
新的	约克	:	G	.	希尔默	,	公司

纽约：G. Schirmer公司

['kɑːpiraɪt] , - , [baɪ]

Copyright	,	1913	,	by
版权	,	-	,	经过

版权所有，1913年，作者

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən]['mjuːzɪk][ˌsiː 'oʊ] .

THE	BOSTON	MUSIC	CO	.
这	波士顿	音乐	一氧化碳	.

波士顿音乐公司

[fɔːr; fər][ɔːl] ['kʌntriz]

For	all	countries
为了	全部	国家

适用于所有国家

[biː] . [em] . [ˌsiː 'oʊ] . -

B	.	M	.	Co	.	3366
B	.	M	.	合作	.	-

BM公司3366

['teɪbl] [ʌv; əv]['kɑːntents]

Table	of	Contents
桌子	的	内容

目录

[peɪdʒ]

Page
页

页

['fɔːrwɜːrd] [wʌn]

FOREWORD	1
前言	1

前言 1

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən]

THE	BOSTON
这	波士顿

波士顿

[ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'ziʃənz][faɪv]

The	Fundamental	Positions	5
这	基本的	职位	5

基本立场 5

[ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['pɑːrtnərz][eɪt]

The	Position	of	the	Partners	8
这	位置	的	这	合作伙伴	8

合伙人的立场 8

[ðə; ði][step][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] -

The	Step	of	the	Boston	12
这	步	的	这	波士顿	-

波士顿十二人帮的步伐

[ðə; ði] [lɔːŋ] ['bɔːstən; 'bɑːstən] -

The	Long	Boston	22
这	长的	波士顿	-

波士顿长22

[ðə; ði] [ʃɔːrt] ['bɔːstən; 'bɑːstən] -

The	Short	Boston	23
这	短的	波士顿	-

波士顿短线 23

[ðə; ði]['oʊpən]['bɔːstən; 'bɑːstən] -

The	Open	Boston	24
这	打开	波士顿	-

波士顿公开赛 24

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][dɪp] -

The	Boston	Dip	25
这	波士顿	蘸	-

波士顿蘸酱 25

[ðə; ði] ['tɜːrki] [trɑːt] -

THE	TURKEY	TROT	27
这	火鸡	小跑	-

火鸡赛跑 27

[ðə; ði] ['erəpleɪn] [glaɪd] -

THE	AEROPLANE	GLIDE	28
这	飞机	滑行	-

飞机滑翔 28

[ðə; ði]['tæŋgoʊ] -

THE	TANGO	29
这	探戈	-

探戈 29

[ðə; ði] ['fæsɪneɪtɪŋ] [[wʌn]]

THE	FASCINATING	[	1	]
这	迷人	[	1	]

迷人的[1]

['bɔːstən; 'bɑːstən]

BOSTON
波士顿

波士顿

['fɔːrwɜːrd]

FOREWORD
前言

前言

[sɪns] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði][wɔːlts] , [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['jɪrz] [ə'goʊ] ,

SINCE	the	introduction	of	the	waltz	,	more	than	a	hundred	years	ago	,
自从	这	介绍	的	这	华尔兹	,	更多的	比	一个	百	年	前	,

自从一百多年前华尔兹舞曲问世以来，

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][held][ðə; ði][fɜːrst] [pleɪs] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'stiːm] [ʌv; əv] ['dɑːnsəz] [θruː'aʊt] [ðə; ði]['sɪvəlaɪzd]

it	has	held	the	first	place	in	the	esteem	of	dancers	throughout	the	civilized
它	有	握住	这	第一的	地方	在	这	尊重	的	舞者	自始至终	这	文明

[wɜːrld] .

world	.
世界	.

它在整个文明世界的舞蹈家心中一直占据着至高无上的地位。

[ðer; ðər][hæz; həz] [ə'pɪrd] , [haʊ'evər] ,

There	has	appeared	,	however	,
那里	有	出现	,	然而	,

然而，已经出现了.....

[ə; eɪ] [nuː] ['kleɪmənt] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [pleɪs] — [wʌn] [ðæt] [pə'zesiz] [ɔːl] [ðə; ði] ['kwɑːlətiz] [ðæt] [goʊ] [tuː; tə]

a	new	claimant	for	the	place	—	one	that	possesses	all	the	qualities	that	go	to
一个	新的	索赔	为了	这	地方	—	一	那	拥有	全部	这	品质	那	去	到

[meɪk] [ə; eɪ] ['soʊʃ(ə)l] ['feɪvərɪt] ,

make	a	social	favorite	,
制作	一个	社会的	最喜欢的	,

一位新的竞争者——一位具备所有成为社交宠儿所需特质的人——

[ænd; ənd] [hæz; həz] [ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] [æd'væntɪdʒɪz] [ʌv; əv] ['greɪtər] [iːz] [ʌv; əv] [ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] , [ænd; ənd]

and	has	the	additional	advantages	of	greater	ease	of	execution	,	and
和	有	这	额外的	优势	的	更大的	舒适	的	执行	,	和

['waɪdər] [ˌpɔsə'bilitiz] [ʌv; əv] [ˌædæp'teɪʃ(ə)n] .

wider	possibilities	of	adaptation	.
更广泛	可能性	的	适应	.

此外，它还具有更容易执行、适应性更强等优点。

[ðɪs] [ɪz] [ðə; ði] ['bɔːstən; 'bɑːstən] — [nɑːt] , [æz; əz] ['meni] ['pɝːsənz] [sə'poʊz] ,

This	is	the	BOSTON	—	not	,	as	many	persons	suppose	,
这	是	这	波士顿	—	不是	,	作为	许多	人	认为	,

这就是波士顿——并非像许多人认为的那样，

[ə; eɪ] [nuː] [kriˈeɪʃ(ə)n] [nɔːr] [ɪn'diːd] [ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] ['nɑːv(ə)lti] ['iːv(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'merɪkən] ['pʌblɪk] ,

a	new	creation	nor	indeed	is	it	a	novelty	even	to	the	American	public	,
一个	新的	创建	也不	的确	是	它	一个	新奇	甚至	到	这	美国人	民众	,

它既不是一项全新的发明，即使对美国公众来说也算不上什么新鲜事物。

[fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [ˌɪntrə'duːst] [hɪr] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] [ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] [ə'goʊ] ; [bʌt; bət] [ðə; ði]

for	it	was	introduced	here	more	than	a	generation	ago	;	but	the
为了	它	曾是	介绍	这里	更多的	比	一个	一代	前	;	但	这

[greɪt] [ˌpɑːpju'lærəti] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tuː] - [step] ,

great	popularity	of	the	Two	-	Step	,
伟大的	人气	的	这	二	-	步	,

因为它传入这里已经超过一代人的时间了；但是双步舞却非常受欢迎，

[wɪtʃ] [hæd; həd] [dʒʌst] [ðen] [kʌm] ['ɪntuː] [voʊg] , [ænd; ənd] [wʌz; wəz] [fæst] ['geɪnɪŋ] [[ˌtuː'tuː]]

which	had	just	then	come	into	vogue	,	and	was	fast	gaining	[	2	]
哪个	有	只是	然后	来	进入	时尚	,	和	曾是	快速地	获得	[	2	]

当时这种风格刚刚流行起来，并且迅速获得[2]

['feɪvər] ['ʌndər] [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv] [sʌtʃ] ['brɪliənt] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [æz; əz] [ðə; ði] [kwɪk] - [step] ['maːtʃiz]

favor	under	the	influence	of	such	brilliant	compositions	as	the	quick	-	step	marches
偏爱	在下面	这	影响	的	这样的	杰出的	作品	作为	这	快的	-	步	游行

[baɪ] ['suːzə] ,

by	Sousa	,
经过	苏萨	,

受到苏萨的快步进行曲等杰出作品的影响，

['ɑːpɝˌeɪtəd] [ə'genst] [ɪts] [ɪ'miːdiət] [ək'septəns] .

operated	against	its	immediate	acceptance	.
经营的	反对	它是	即时	验收	.

它阻碍了人们立即接受它。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['riːz(ə)nz] [waɪ] [ðə; ði] ['bɔːstən; 'bɑːstən] [ʃʊd; ʃəd] [pruːv] [tə'deɪ] [ə; eɪ] [mɔːr] [ə'træktɪv]

One	of	the	reasons	why	the	Boston	should	prove	today	a	more	attractive
一	的	这	原因	为什么	这	波士顿	应该	证明	今天	一个	更多的	吸引人的

[dæns] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðər] ,

dance	than	any	other	,
舞蹈	比	任何	其他	,

波士顿舞如今之所以比其他任何舞蹈都更具吸引力，原因之一是：

[ɪz][ðə; ði][fækt] [ðæt] [naʊ] [ðer; ðər][ɑːr; ər] [mɔːr] ['kæptɪveɪtɪŋ] ['ɛrz] ['rɪt(ə)n] [fɔːr; fər] [ðɪs] [pər'tɪkjələr][fɔːrm]
is **the** **fact** **that** **now** **there** **are** **more** **captivating** **airs** **written** **for** **this** **particular** **form**
是 这 事实 那 现在 那里 是 更多的 引人入胜 播出 书面 为了 这 特别的 形式
[ʌv; əv] [dæns] [ðæn; ðən][fɔːr; fər] ['eni] ['ʌðər] ,
of **dance** **than** **for** **any** **other** **,**
的 舞蹈 比 为了 任何 其他 ,

事实是，现在为这种特定舞蹈形式创作的动人乐曲比其他任何舞蹈形式都多。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] [tuː] - [step] , [ɪn][ɪts][taɪm] ,
and **as** **the** **Two** **-** **Step** **,** **in** **its** **time** **,**
和 作为 这 二 - 步 , 在 它是 时间 ,

而二步舞，在其鼎盛时期，

[faʊnd] [ɪts][moʊst]['paʊərf(ə)l]['ælaɪ][ɪn][ðə; ði]['mjuːzɪk][tuː; tə] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ə'dæptɪd] ,
found **its** **most** **powerful** **ally** **in** **the** **music** **to** **which** **it** **was** **adapted** **,**
成立 它是 最多 强大的 盟友 在 这 音乐 到 哪个 它 曾是 改编 ,

它最强大的盟友就是它所改编的音乐。

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][hæz; həz] [tə'deɪ] [ðə; ði] [pər'sweɪsɪv] [ˌɪntər'seʃ(ə)n] [ʌv; əv] [sʌtʃ] ['læŋgərəs]
the **Boston** **has** **today** **the** **persuasive** **intercession** **of** **such** **languorous**
这 波士顿 有 今天 这 有说服力的 代祷 的 这样的 慵懒的
[ænd; ənd] ['hɔːntɪŋ] ['melədiz] [æz; əz] " ['lʌvz] [ə'weɪkənɪŋ] " [ænd; ənd] " [ɑːn][ðə; ði] [wɪŋz] [ʌv; əv]
and **haunting** **melodies** **as** **"** **Love's** **Awakening** **"** **and** **"** **On** **the** **Wings** **of**
和 令人难忘 旋律 作为 " 爱的 唤醒 " 和 " 在 这 翅膀 的
[driːm] ,
Dream **,**
梦 ,

如今波士顿有《爱的觉醒》和《在梦的翅膀上》等慵懒而令人难忘的旋律进行劝导，

" [baɪ] ; - " [θrɪl] , " [ænd; ənd] ['ʌðər] .
" **by** **Danglas** **;** **Sinibaldi's** **"** **Thrill** **,** **"** **and** **others** **.**
" 经过 丹格拉斯 ; - " 刺激 , " 和 其他的 .

》、丹格拉斯的《惊悚》、西尼巴尔迪的《惊悚》等。

['dʒen(ə)rəl] [teɪst] [hæz; həz]['grædʒuəli] [faʊnd] [aʊt][ðə; ði][suːpɪriər] [tʃɑːrm] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ;
General **taste** **has** **gradually** **found** **out** **the** **superior** **charm** **of** **the** **Boston** **;**
一般的 品尝 有 逐步地 成立 出去 这 优越的 魅力 的 这 波士顿 ;

人们的普遍口味逐渐发现了波士顿的优越魅力；

[ðə; ði]['pendʒələm][ʌv; əv]['pʌblɪk]['feɪvər][hæz; həz][ə'gen] [swʌŋ] [ɪn][ðə; ði][də'rekʃn; daɪ'rekʃn][ʌv; əv] ['skɪlfl]
the **pendulum** **of** **public** **favor** **has** **again** **swung** **in** **the** **direction** **of** **skilful**
这 摆 的 民众 偏爱 有 再次 摇摆 在 这 方向 的 熟练
['dænsɪŋ] .
dancing **.**
跳舞 .

公众舆论的风向再次转向了技艺精湛的舞蹈。

[ðə; ði]['riːs(ə)nt][rɪ'vaɪv(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][wɔːlts][ɪn][ɪts]['prɑːpər][fɔːrm] ,
The **recent** **revival** **of** **the** **Waltz** **in** **its** **proper** **form** **,**
这 最近的 复兴 的 这 华尔兹 在 它是 恰当的 形式 ,

近年来，华尔兹舞以其原本的形式重新流行起来。

[hæz; həz] [brɔːt] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɑːrdʒər] [əˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [mɔːr] ['wɜːrði] [[θriː]]
has **brought** **with** **it** **a** **larger** **appreciation** **of** **the** **more** **worthy** **[** **3** **]**
有 带来 和 它 一个 更大的 欣赏 的 这 更多的 值得 [3]

也因此带来了对更有价值的事物的更大欣赏[3]

[ænd; ənd]['greɪsf(ə)l]['soʊʃ(ə)l]['dænsəz, 'dænsɪz] , [ænd; ənd][ðə; ði][ɪn'taɪər][wɜːrld] [naʊ] ['rekəgnaɪzɪz][ðə; ði]

and	graceful	social	dances	,	and	the	entire	world	now	recognizes	the
和	优美	社会的	舞蹈	,	和	这	全部的	世界	现在	认可	这

['wʌndərf(ə)l] ['bjuːti] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ,

wonderful	beauty	of	the	Boston	,
精彩的	美丽	的	这	波士顿	,

还有优雅的社交舞蹈，现在全世界都认识到了波士顿的美丽。

[ænd; ənd][hæz; həz] ['welkəmd] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ]['riːəl] [kəm'petɪtər] .

and	has	welcomed	it	as	a	real	competitor	.
和	有	欢迎	它	作为	一个	真实的	竞争者	.

并视其为真正的竞争对手。

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][ɪz][nɑːt][ə; eɪ][wɔːlts] , [jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [pər'fekʃ(ə)n] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

The	Boston	is	not	a	Waltz	,	yet	it	is	the	perfection	of	it	.
这	波士顿	是	不是	一个	华尔兹	,	然而	它	是	这	完美	的	它	.

波士顿舞曲虽然不是华尔兹，但它却是华尔兹的完美典范。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][wʌn][ʌv; əv] [ðoʊz] [ˌpærə'dɑːksɪk(ə)l] [θɪŋz] [wɪtʃ] , [waɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][biː; bi]

It	is	one	of	those	paradoxical	things	which	,	while	it	is	impossible	to	be
它	是	一	的	那些	矛盾的	事物	哪个	,	尽管	它	是	不可能的	到	是

['klæsɪfaɪd] ,

classified	,
分类	,

这是那种自相矛盾的事物之一，它既无法被归类，又

[kən'teɪnz] [ɔːl] [ðæt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn]['ɔːlmoʊst] ['eni] ['ʌðər] [dæns] .

contains	all	that	is	to	be	found	in	almost	any	other	dance	.
包含	全部	那	是	到	是	成立	在	几乎	任何	其他	舞蹈	.

它包含了几乎所有其他舞蹈所具备的元素。

['iːv(ə)n][ðə; ði]['pɝːsənz] [huː] [hæv; həv][soʊ] [lɔːŋ] [ænd; ənd][soʊ] ['lɔɪəli] [klʌŋ] [tuː; tə] ['ʌðər] [fɔːrmz][ʌv; əv]

Even	the	persons	who	have	so	long	and	so	loyally	clung	to	other	forms	of
甚至	这	人	WHO	有	所以	长的	和	所以	忠诚地	紧紧抓住	到	其他	表格	的

['dænsɪŋ] ,

dancing	,
跳舞	,

即使是那些长期以来一直忠实地坚持其他舞蹈形式的人，

[ænd; ənd][hæv; həv] [ə'beɪt] [nʌn] [ɪn][ðer; ðər] [ziːl] [fɔːr; fər][ðer; ðər]['feɪvərɪts] , [hæv; həv] [bɪn]

and	have	abated	none	in	their	zeal	for	their	favorites	,	have	been
和	有	减弱	没有任何	在	他们的	热情	为了	他们的	收藏夹	,	有	到过

[ʌn'kɑːnʃəsli] ,

unconsciously	,
不知不觉	,

而且他们对各自支持的球员的热情丝毫未减，并且不知不觉中，

[ænd; ənd][pər'hæps] [ʌn'wɪlɪŋli] , [tʃɑːrmd] [baɪ][ðə; ði] [sɪ'dʌktɪvnəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ,

and	perhaps	unwillingly	,	charmed	by	the	seductiveness	of	the	Boston	,
和	也许	不情愿地	,	迷住了	经过	这	诱惑力	的	这	波士顿	,

或许是不情愿的，他被波士顿的魅力所吸引。

[ʌn'tɪl] [ðeɪ] [naʊ] ['friːli] [dɪ'kler] [ðə; ði] [nuː] [dæns] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [suː'pɪriər] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɔːlts] .

until	they	now	freely	declare	the	new	dance	to	be	the	superior	of	the	Waltz	.
直到	他们	现在	自由	宣布	这	新的	舞蹈	到	是	这	优越的	的	这	华尔兹	.

直到现在，他们才公开宣称这种新舞蹈比华尔兹更胜一筹。

['ðerfɔ:r] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [seɪf] [tu:; tə] [seɪ] [ðæt] [ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [wɪl] , [ɪ'ventʃuəli] , [ˌsu:pər'si:d] [ðə; ði]

Therefore	it	is	safe	to	say	that	the	Boston	will	,	eventually	,	supersede	the
所以	它	是	安全的	到	说	那	这	波士顿	将要	,	最终	,	取代	这

[wɔ:lts] [ˌɔ:ltə'geðər] .

Waltz	altogether	.
华尔兹	共	.

因此可以肯定地说，波士顿舞最终将完全取代华尔兹。

[wi:; wi] [dɪ'mænd] [ə; eɪ] [dæns] [wɪtʃ] [kəm'bainz] [i:z] [ʌv; əv][ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] [ə'træktɪv] ['mu:vmənt]

We	demand	a	dance	which	combines	ease	of	execution	with	attractive	movement
我们	要求	一个	舞蹈	哪个	组合	舒适	的	执行	和	吸引人的	移动

.

:

.

我们要求舞蹈既要易于掌握，又要动作优美。

[ðæt] [ɪz][dʒʌst] [wʌt] [ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [dʌz] , [ænd; ənd][pər'hæps] [mɔ:r] .

That	is	just	what	the	Boston	does	,	and	perhaps	more	.
那	是	只是	什么	这	波士顿	做	,	和	也许	更多的	.

波士顿就是这样做的，而且可能做得更多。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][soʊ]['sɪmp(ə)l] [[fɔ:r]]

It	is	so	simple	[	4	]
它	是	所以	简单的	[	4	]

非常简单[4]

[ɪn] [kən'strʌkʃ(ə)n] [ðæt] , [wen] [ə'kwaɪrd] , [ˌaɪ 'ti:] [bɪ'kʌmz] ['nætʃ(ə)rəl] , [ænd; ənd][ɪts] ['pɜ:rfɪkt]

in	construction	that	,	when	acquired	,	it	becomes	natural	,	and	its	perfect
在	建造	那	,	什么时候	获得	,	它	变成	自然的	,	和	它是	完美的

[əˌdæptə'bɪlətɪ] [ə'ʃuəz] [ˌaɪ 'ti:] ['læstɪŋ] [ˌpɑ:pju'lærətɪ] .

adaptability	assures	it	lasting	popularity	.
适应性	保证	它	持久	人气	.

这种建筑风格一旦形成，便会变得自然而然，其完美的适应性保证了它经久不衰的受欢迎程度。

['oʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði]['ɜ:rdʒənt] [rɪ'kwest] [ʌv; əv] ['meni] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['pju:p(ə)lz][ænd; ənd] ['kɑ:li:gz] ,

Owing	to	the	urgent	request	of	many	of	his	pupils	and	colleagues	,
欠款	到	这	紧迫的	要求	的	许多	的	他的	学生	和	同事	,

由于他的许多学生和同事的紧急请求，

[ðə; ði] ['ɔ:θər] [hæz; həz] [ˌʌndər'teɪkən] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn][ðə; ði][hoʊp] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [mi:t] [ðə; ði]

the	author	has	undertaken	this	little	book	in	the	hope	that	it	will	meet	the
这	作者	有	已	这	小的	书	在	这	希望	那	它	将要	见面	这

[ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv][bəuθ] ['ti:tʃərz] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] ,

requirements	of	both	teachers	and	students	,
要求	的	两个都	教师	和	学生	,

作者撰写这本小册子，希望它能满足教师和学生的需求。

[ænd; ənd] [help] [tu:; tə] [ə'ʃʊr] [ðə; ði]['prɑ:pər] [əˌpri:ʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [wʌt] [ɪz][ɪn] [ri'æləti] [ðə; ði][moʊst]

and	help	to	assure	the	proper	appreciation	of	what	is	in	reality	the	most
和	帮助	到	保证	这	恰当的	欣赏	的	什么	是	在	现实	这	最多

[dɪ'laɪtf(ə)l] [ænd; ənd][ɑ:r'tɪstɪk]['soʊʃ(ə)l] [dæns] [sɪns] [ðə; ði][ˌmɪnju'et] .

delightful	and	artistic	social	dance	since	the	Minuet	.
愉快	和	艺术	社会的	舞蹈	自从	这	小步舞曲	.

并有助于确保人们正确欣赏这种实际上是自小步舞以来最令人愉悦和最具艺术性的社交舞蹈。

[ðə; ði] [faɪv] [ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'ziʃənz] [[faɪv]]

THE	FIVE	FUNDAMENTAL	POSITIONS	[	5	]
这	五	基本的	职位	[	5	]

五大基本立场[5]

[ɪn]['ɔ:rdər] [ðæt] [ðə; ði] ['ri:dər] [meɪ] [ðə; ði] [mɔ:r] ['redɪli] [ˌʌndər'stænd] [ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃənz] ['gɪv(ə)n] [ɪn]

In	order	that	the	reader	may	the	more	readily	understand	the	descriptions	given	in
在	命令	那	这	读者	可能	这	更多的	容易	理解	这	描述	给定	在

[ðɪs] [bʊk] ,

this	book	,
这	书	,

为了使读者更容易理解本书中的描述，

[wi:; wi] [wɪl] [ɪk'spleɪn] [ðə; ði] [faɪv] [ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'ziʃənz] [ə'pɑ:n] [wɪtʃ] [ðə; ði] [ɑ:rt] [ʌv; əv] ['dænsɪŋ] [rests]

we	will	explain	the	five	fundamental	positions	upon	which	the	art	of	dancing	rests
我们	将要	解释	这	五	基本的	职位	之上	哪个	这	艺术	的	跳舞	休息

.

:

.

我们将阐述舞蹈艺术赖以存在的五个基本姿势。

[ɪn] [ðə; ði] 1st [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [fi:t] [ɑ:r; ər] [tə'geðər] , [hi:l] [ə'genst] [hi:l] .

In	the	1st	position	,	the	feet	are	together	,	heel	against	heel	.
在	这	1st	位置	,	这	脚	是	一起	,	脚跟	反对	脚跟	.

第一种站姿，双脚并拢，脚后跟紧贴脚后跟。

[ɪn] [ðə; ði] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hi:lz] [ɑ:r; ər] ['sepəreɪtɪd] [saɪdˌwaɪz] , [ænd; ənd] [ɑ:n] [ðə; ði] [seɪm] [laɪn] . [

In	the	2nd	position	,	the	heels	are	separated	sidewise	,	and	on	the	same	line	.	[
在	这	2nd	位置	,	这	高跟鞋	是	分开	横向	,	和	在	这	相同的	线	.	[

[sɪks]]

6	]
6	]

在第二位置，脚后跟向两侧分开，并在同一条线上。[6]

[ɪn] [ðə; ði] 3rd [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hi:l] [ʌv; əv] [wʌn] [fʊt] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] .

In	the	3rd	position	,	the	heel	of	one	foot	touches	the	middle	of	the	other	.
在	这	3rd	位置	,	这	脚跟	的	一	脚	触摸	这	中间	的	这	其他	.

第三种站姿，一只脚的脚后跟触碰到另一只脚的脚掌中部。

[ɪn] [ðə; ði] 4th [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [fi:t] [ɑ:r; ər] ['sepəreɪtɪd] [æz; əz] [ɪn] ['wɔ:kɪŋ] , ['i:ðər] [də'rektli; daɪ'rektli]

In	the	4th	position	,	the	feet	are	separated	as	in	walking	,	either	directly
在	这	4th	位置	,	这	脚	是	分开	作为	在	步行	,	任何一个	直接地

['fɔ:rwərd] [ɔ:r] [də'rektli; daɪ'rektli] ['bækwərd] . [['sɛvən]]

forward	or	directly	backward	.	[	7	]
向前	或者	直接地	落后	.	[	7	]

第 4 个位置，双脚分开，就像走路一样，要么直接向前，要么直接向后。[7]

[ɪn] [ðə; ði] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hi:l] [ʌv; əv] [wʌn] [fʊt] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] .

In	the	5th	position	,	the	heel	of	one	foot	touches	the	point	of	the	other	.
在	这	5th	位置	,	这	脚跟	的	一	脚	触摸	这	观点	的	这	其他	.

第 5 个位置，一只脚的脚后跟触碰到另一只脚的脚尖。

[ɪn] [ɔ:l] [ði:z] [pə'ziʃənz] [ðə; ði] [fi:t] [mʌst; məst] [bi:; bi] [tɜ:rnd] ['aʊtwərd] [tu:; tə] [fɔ:rm] [nɑ:t] [les] [ðæn; ðən]

In	all	these	positions	the	feet	must	be	turned	outward	to	form	not	less	than
在	全部	这些	职位	这	脚	必须	是	转向	向外	到	形式	不是	较少的	比

[ə; eɪ] [raɪt] ['æŋg(ə)l] .

a	right	angle	.
一个	正确的	角度	.

在所有这些姿势中，双脚必须向外打开，形成不小于直角。

[ðə; ði] [pə'ziʃənz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['pɑ:rtnərz] [[eɪt]]

THE	POSITIONS	OF	THE	PARTNERS	[	8	]
这	职位	的	这	合作伙伴	[	8	]

合伙人的职位[8]

[mʌtʃ] , [ɪf] [nɑːt][ɔːl] , [ʌv; əv][ðə; ði] [əd'vɜːrs] ['krɪtɪsɪzəm][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] [wɪtʃ] [hæz; həz]

Much	,	if	not	all	,	of	the	adverse	criticism	of	the	Boston	which	has
很多	,	如果	不是	全部	,	的	这	不利	批评	的	这	波士顿	哪个	有

[bɪn] ['ɔːfərd] [baɪ]['edʒʊkeɪtəz] ,

been	offered	by	educators	,
到过	提供	经过	教育工作者	,

波士顿受到的诸多负面批评，即便不是全部，也大多来自教育界人士。

['perənts] [ænd; ənd] ['ʌðər] [rɪ'spɑːnsəb(ə)l][əb'dʒektəz] , [hæz; həz] [bɪn] [də'rektɪd] [æt; ət][ðə; ði] ['relətɪv]

parents	and	other	responsible	objectors	,	has	been	directed	at	the	relative
父母	和	其他	负责任的	反对者	,	有	到过	指导	在	这	相对的

[pə'ziʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɑːrtnərz] .

positions	of	the	partners	.
职位	的	这	合作伙伴	.

家长和其他负责任的反对者，针对的是合伙人之间的相对地位。

[ðɪs] [ɪz] , [ɪn][fækt] , [noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [æz; əz][rɪ'gɑːrdz][ðə; ði]['soʊʃ(ə)l] [raʊnd]

This	is	,	in	fact	,	no	more	than	the	general	rule	as	regards	the	Social	Round
这	是	,	在	事实	,	不	更多的	比	这	一般的	规则	作为	问候	这	社会的	圆形的

[dæns] ,

Dance	,
舞蹈	,

事实上，这不过是社交圆舞的一般规则而已。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['pɑːsəb(ə)l] [ɪk'sepʃn] [ðæt] [ðə; ði] [pə'ziʃənz] [hæv; həv] [bɪn] ['sʌmtaɪmz] [dɪ'stɔːrtɪd] [baɪ]

with	the	possible	exception	that	the	positions	have	been	sometimes	distorted	by
和	这	可能的	例外	那	这	职位	有	到过	有时	扭曲	经过

[ə'tempts] [tuː; tə]['kɑːpi][ðə; ði]['friːə(r)][fɔːrmz][ʌv; əv] ['dænsɪŋ] [ðæt] [hæv; həv] [bɪn] [prɪ'zentɪd] [ə'pɑːn]

attempts	to	copy	the	freer	forms	of	dancing	that	have	been	presented	upon
尝试	到	复制	这	更自由	表格	的	跳舞	那	有	到过	呈现	之上

[ðə; ði][steɪdʒ] .

the	stage	.
这	阶段	.

但也有例外，那就是为了模仿舞台上呈现的更自由的舞蹈形式，这些姿势有时会发生扭曲。

[ðə; ði] [raʊnd] [dæns] [dɪ'mændz] [ðæt] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [fɪkst] ['gruːpɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɑːrtnərz][biː; bi]

The	Round	Dance	demands	that	a	certain	fixed	grouping	of	the	partners	be
这	圆形的	舞蹈	需求	那	一个	肯定	固定的	分组	的	这	合作伙伴	是

[meɪn'teɪnd] [ɪn]['ɔːrdər] [ðæt] [ðə; ði][roʊ'teɪʃ(ə)n] [ə'raʊnd] [ə; eɪ] ['kɑːmən] ['muːvɪŋ] ['sentər] [meɪ] [biː; bi]

maintained	in	order	that	the	rotation	around	a	common	moving	centre	may	be
维持	在	命令	那	这	旋转	大约	一个	常见的	移动	中心	可能	是

[ə'kɑːmplɪʃt] ,

accomplished	,
完成	,

圆舞要求舞伴保持一定的固定队形，以便围绕共同的运动中心旋转。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [hɪr] [ðæt] [ðə; ði][moʊst] ['sɪriəs] ['prɑːbləm][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] .

and	it	is	here	that	the	most	serious	problem	is	to	be	found	.
和	它	是	这里	那	这	最多	严肃的	问题	是	到	是	成立	.

而最严重的问题也恰恰出在这里。

[ðə; ði] ['dænsɪŋ] [prə'feʃ(ə)n] [lɔːŋ] [ə'goʊ] [ˌʌndər'tʊk] [tuː; tə]['set(ə)l][ə'pɑːn]['ɑːrbɪtreri] ['gruːpɪŋz] [[naɪn]]

The	dancing	profession	long	ago	undertook	to	settle	upon	arbitrary	groupings	[	9	]
这	跳舞	职业	长的	前	承担	到	定居	之上	随意的	分组	[	9	]

舞蹈界很早就开始进行任意分组[9]

[ˌsætɪs'fæktəri][tuː; tə][ðə; ði] [niːdz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dɑːnsəz] ,

satisfactory	to	the	needs	of	the	dancers	,
令人满意的	到	这	需求	的	这	舞者	,

满足舞者的需求，

[ænd; ənd] [kən'fɔːmiŋ] [tuː; tə][ɔːl][ðə; ði] [ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv][prə'praɪəti][ænd; ənd][haɪ'dʒenɪkˌhaɪ'dʒiːnɪk]

and	conforming	to	all	the	requirements	of	propriety	and	hygienic
和	符合	到	全部	这	要求	的	礼	和	卫生

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

并符合所有礼仪和卫生操作要求。

['æktɪŋ] [ə'pɑːn] [ðɪs] ['beɪsɪs] ,

Acting	upon	this	basis	,
表演	之上	这	基础	,

基于此，

[ðə; ði]['repjətəb(ə)l] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv] ['dænsɪŋ] [θruː'aʊt] [ðə; ði][wɜːrld][hæv; həv][ə'dɑːptɪd][ænd; ənd]

the	reputable	teachers	of	dancing	throughout	the	world	have	adopted	and
这	信誉良好的	教师	的	跳舞	自始至终	这	世界	有	已采用	和

['prɔməlˌgeɪtɪd] [θriː] [ˌfʌndə'ment(ə)l] ['gruːpɪŋz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [raʊnd] [dæns] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][soʊ]

promulgated	three	fundamental	groupings	for	the	Round	Dance	which	are	so
颁布	三	基本的	分组	为了	这	圆形的	舞蹈	哪个	是	所以

[kən'strʌktɪd] [æz; əz][tuː; tə][prə'vaɪd][ðə; ði] ['gretɪst] [iːz] [ʌv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ænd; ənd] ['friːdəm] [ʌv; əv]

constructed	as	to	provide	the	greatest	ease	of	execution	and	freedom	of
建造	作为	到	提供	这	最	舒适	的	执行	和	自由	的

['ækʃ(ə)n] .

action	.
行动	.

世界各地享有盛誉的舞蹈教师们已经采纳并推广了圆舞的三种基本分组，这些分组的构建是为了提供最大的执行便利性和动作自由度。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [noʊn] [æz; əz][ðə; ði][wɔːlts] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði]['oʊpən][pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ðə; ði][saɪd]

They	are	known	as	the	Waltz	Position	,	the	Open	Position	,	and	the	Side
他们	是	已知	作为	这	华尔兹	位置	,	这	打开	位置	,	和	这	边

[pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][wɔːlts] .

Position	of	the	Waltz	.
位置	的	这	华尔兹	.

它们分别被称为华尔兹舞步的固定位置、开放位置和侧位置。

[ɔːl] [raʊnd] ['dænsəz, 'dænsɪz][ɑːr; ər]['eksɪkjuːtɪd][ɪn][wʌn][ɔːr] [ə'nʌðər] [ʌv; əv] [ðiːz] ['gruːpɪŋz] ,

All	round	dances	are	executed	in	one	or	another	of	these	groupings	,
全部	圆形的	舞蹈	是	执行	在	一	或者	其他	的	这些	分组	,

所有圆舞都是以这些分组中的一种或多种形式进行的。

[wɪtʃ] [ɑːr; ər][nɑːt]['oʊnli] [ək'septɪd] [baɪ][ɔːl] [gʊd] ['tiːtʃərz] , [bʌt; bət] ,

which	are	not	only	accepted	by	all	good	teachers	,	but	,
哪个	是	不是	仅有的	公认	经过	全部	好的	教师	,	但	,

这些不仅被所有优秀教师所接受，而且，

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ʌv; əv]['sɜːrt(ə)n]['maɪnər][ænd; ənd][ˌʌnɪm'pɔːrt(ə)nt][ˌveəriː'eiʃənz] , ['rɪdʒɪdli]

with	the	exception	of	certain	minor	and	unimportant	variations	,	rigidly
和	这	例外	的	肯定	次要的	和	不重要	变体	,	严格地

[æd'hɪrd] [tuː; tə][ɪn][ɔːl][ðer; ðər][wɜːrk] .

adhered	to	in	all	their	work	.
粘着	到	在	全部	他们的	工作	.

除了某些细微且无关紧要的变化外，他们在所有作品中都严格遵守这些变化。

[ɪn][ðə; ði][wɔːlts][pə'zɪʃ(ə)n][ðə; ði]['pɑːrtnərz][stænd]['feɪsɪŋ][wʌn] [ə'nʌðər] , [wɪð; wɪθ] ['ʃəuldəz] ['pærəlel] ,

In	the	Waltz	Position	the	partners	stand	facing	one	another	,	with	shoulders	parallel	,
在	这	华尔兹	位置	这	合作伙伴	站立	面向	一	其他	,	和	肩膀	平行线	,

华尔兹舞步中，舞伴面对面站立，双肩平行。

[ænd; ənd] ['lʊkɪŋ] ['oʊvər][wʌn] [ə'nʌðɝz] [raɪt] ['ʃoʊldər] .

and	looking	over	one	another's	right	shoulder	.
和	寻找	超过	一	另一个的	正确的	肩膀	.

然后两人互相越过对方的右肩。

['speʃ(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [-]

Special	attention	[	10	]
特别的	注意力	[	-	]

特别注意[10]

[mʌst; məst][bi:; bi] [peɪd] [tu:; tə][ðə; ði]['pærəlel][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʃəuldəz] ,

must	be	paid	to	the	parallel	position	of	the	shoulders	,
必须	是	有薪酬的	到	这	平行线	位置	的	这	肩膀	,

必须保持双肩平行位置，

[ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə][fɪt][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['mu:vmənts][ʌv; əv][ðə; ði]['pɑ:rtnərz] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði][laɪn][ʌv; əv]

in	order	to	fit	the	individual	movements	of	the	partners	along	the	line	of
在	命令	到	合身	这	个人	移动	的	这	合作伙伴	沿着	这	线	的

[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

direction	.
方向	.

为了配合舞伴们沿着方向线的个人动作。

[ðə; ði]['dʒent(ə)lmən]['pleɪsɪz][hɪz; ɪz] [raɪt] [hænd] ['laɪtli] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['leɪdi:z] [bæk] , [æt; ət][ə; eɪ] [pɔɪnt]

The	gentleman	places	his	right	hand	lightly	upon	the	lady's	back	,	at	a	point
这	绅士	地方	他的	正确的	手	轻轻	之上	这	女士的	后退	,	在	一个	观点

[ə'baʊt] [hæf] - [weɪ] [ə'krɔ:s] ,

about	half	-	way	across	,
关于	一半	-	方式	穿过	,

这位先生将右手轻轻放在女士的背上，位置大约在背部中间偏上的位置。

[bɪ'twi:n] [ðə; ði] [weɪst] - [laɪn][ænd; ənd][ðə; ði] ['ʃoʊldər] - [bleɪdz] .

between	the	waist	-	line	and	the	shoulder	-	blades	.
之间	这	腰部	-	线	和	这	肩膀	-	刀片	.

腰线和肩胛骨之间。

[ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑ:r; ər][soʊ] ['raʊndɪd] [æz; əz][tu:; tə][pər'mɪt][ðə; ði] [fri:] [ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [er] [bɪ'twi:n]

The	fingers	are	so	rounded	as	to	permit	the	free	circulation	of	air	between
这	手指	是	所以	圆润	作为	到	允许	这	自由的	循环	的	空气	之间

[ðə; ði][pɑ:m][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði]['leɪdi:z] [bæk] ,

the	palm	of	the	hand	and	the	lady's	back	,
这	棕榈	的	这	手	和	这	女士的	后退	,

手指圆润，使得手掌与女士背部之间能够自由流通。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [spred] .

and	should	not	be	spread	.
和	应该	不是	是	传播	.

不应传播。

[ðə; ði]['leɪdi]['pleɪsɪz][hɜ:r; hər][left][hænd] ['laɪtli] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['dʒɛntəlˌmənz, 'dʒɛnəlˌmənz][ɑ:rm] ,

The	lady	places	her	left	hand	lightly	upon	the	gentleman's	arm	,
这	女士	地方	她	左边	手	轻轻	之上	这	绅士的	手臂	,

女士轻轻地将左手放在男士的手臂上。

[ə'laʊɪŋ] [hɜ:r; hər] [fɔ:r] - [ɑ:rm][tu:; tə][rest]['dʒentli][ə'pɑ:n][hɪz; ɪz][ɑ:rm] .

allowing	her	fore	-	arm	to	rest	gently	upon	his	arm	.
允许	她	前	-	手臂	到	休息	轻轻地	之上	他的	手臂	.

她让前臂轻轻地搭在他的手臂上。

[ðə; ði]['pɑ:rtnərz][stænd][æt; ət][æn; ən] ['i:zi] ['dɪstəns] [frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] , [ɪn'klaɪnɪŋ] [tɔ:rd] [ðə; ði]

The	partners	stand	at	an	easy	distance	from	one	another	,	inclining	toward	the
这	合作伙伴	站立	在	一个	简单的	距离	从	一	其他	,	倾斜	朝向	这

['kɑ:mən] ['sentər] ['veri] ['slaɪtli] .

common	centre	very	slightly	.
常见的	中心	非常	轻微地	.

两位伙伴保持着轻松的距离站立，身体略微向共同中心倾斜。

[ðə; ði] [fri:] [hændz][ɑ:r; ər] ['laɪtli] [dʒɔɪnd][æt; ət][ðə; ði][saɪd] .

The	free	hands	are	lightly	joined	at	the	side	.
这	自由的	双手	是	轻轻	加入	在	这	边	.

空着的那只手轻轻地交握在身侧。

[ðɪs] [ɪz] ['mɪrli] [tu:; tə] [prə'vaɪd][ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌdɪsɪn'geɪdʒd][ɑ:rmz] ,

This	is	merely	to	provide	occupation	for	the	disengaged	arms	,
这	是	仅仅	到	提供	职业	为了	这	脱离	武器	,

这仅仅是为了给脱离战斗的部队提供工作岗位。

[ænd; ənd][ðə; ði]['dʒent(ə)lmən][hoʊldz][ðə; ði][tɪp][ʌv; əv][ðə; ði]['leɪdi:z][hænd] ['laɪtli] [ɪn][ðə; ði] [bendɪd]

and	the	gentleman	holds	the	tip	of	the	lady's	hand	lightly	in	the	bended
和	这	绅士	持有	这	提示	的	这	女士的	手	轻轻	在	这	弯曲

['fɪŋgərz][ʌv; əv][hɪz; ɪz][oʊn] .

fingers	of	his	own	.
手指	的	他的	自己的	.

这位男士用自己弯曲的手指轻轻握住女士的手尖。

['gaɪdɪŋ] [ɪz] [ə'kɑ:mplɪʃt] [baɪ][ðə; ði]['dʒent(ə)lmən] [θru:] [ə; eɪ] [slaɪt] ['lɪftɪŋ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [raɪt]

Guiding	is	accomplished	by	the	gentleman	through	a	slight	lifting	of	his	right
指导	是	完成	经过	这	绅士	通过	一个	轻微	举重	的	他的	正确的

['elboʊ] .

elbow	.
弯头	.

引导是通过这位先生稍微抬起右肘来实现的。

[ðə; ði]['oʊpən] [pə'zɪʃ(ə)n] [-]

THE	OPEN	POSITION	[	11	]
这	打开	位置	[	-	]

开放位置[11]

[ðə; ði]['oʊpən][pə'zɪʃ(ə)n] [ni:dz] [noʊ][ˌeksplə'neɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][kæn; kən][bi:; bi] ['redɪli] [ˌʌndər'stʊd]

The	Open	Position	needs	no	explanation	,	and	can	be	readily	understood
这	打开	位置	需求	不	解释	,	和	能	是	容易	理解

[frʌm; frəm][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ][eɪt] .

from	the	illustration	facing	page	8	.
从	这	插图	面向	页	8	.

公开职位无需解释，从第 8 页的插图即可轻松理解。

[ðə; ði] [saɪd] [pə'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɔ:lts]

THE	SIDE	POSITION	OF	THE	WALTZ
这	边	位置	的	这	华尔兹

华尔兹的侧位

[ðə; ði][saɪd][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][wɔ:lts] ['difəz] [frʌm; frəm][ðə; ði][wɔ:lts][pə'zɪʃ(ə)n]['oʊnli][ɪn][ðə; ði][fækt]

The	side	position	of	the	Waltz	differs	from	the	Waltz	Position	only	in	the	fact
这	边	位置	的	这	华尔兹	不同	从	这	华尔兹	位置	仅有的	在	这	事实

[ðæt] [ðə; ði]['pɑ:rtnərz][stænd][saɪd][baɪ][saɪd][ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɪn'geɪdʒd][ɑ:rmz] [mɔ:r] ['waɪdli]

that	the	partners	stand	side	by	side	and	with	the	engaged	arms	more	widely
那	这	合作伙伴	站立	边	经过	边	和	和	这	已订婚的	武器	更多的	广泛

[ɪk'stendɪd] .

extended	.
扩展	.

华尔兹侧位舞与华尔兹标准舞的区别仅在于舞伴并排站立，且交舞的手臂伸展得更开。

[ðə; ði] [friː] [ɑːrmz][ɑːr; ər][held][æz; əz][ɪn][ðə; ði] ['frʌntɪspiːs] .

The	free	arms	are	held	as	in	the	frontispiece	.
这	自由的	武器	是	握住	作为	在	这	卷首插图	.

自由臂的姿势与扉页所示相同。

[ɪn][ðə; ði]['æktʃuəl][roʊ'teɪʃ(ə)n] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n]['nætʃ(ə)rəli] [ri'zɔlvz] [ɪt'self]['ɪntuː][ðə; ði]['regjələr][wɔːlts]

In	the	actual	rotation	this	position	naturally	resolves	itself	into	the	regular	Waltz
在	这	实际的	旋转	这	位置	自然	解决	本身	进入	这	常规的	华尔兹

[pə'zɪʃ(ə)n] . [-]

Position	.	[	12	]
位置	.	[	-	]

在实际旋转中，这个位置自然而然地就变成了普通的华尔兹位置。[12]

[ðə; ði] [step] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən]

THE	STEP	OF	THE	BOSTON
这	步	的	这	波士顿

波士顿的步伐

[ðə; ði] [prɪ'pærətɔːri] [step] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ['difəz] [mə'tɪriəli] [frʌm; frəm] [ðæt] [ʌv; əv] ['eni]

The	preparatory	step	of	the	Boston	differs	materially	from	that	of	any
这	预备	步	的	这	波士顿	不同	重大	从	那	的	任何

['ʌðər] ['soʊʃ(ə)l] [dæns] .

other	Social	Dance	.
其他	社会的	舞蹈	.

波士顿舞的准备步骤与其他任何社交舞的准备步骤都截然不同。

[ðer; ðər][ɪz]['oʊnli][wʌn][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] [ɪn][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] — [ðə; ði] 4th .

There	is	only	one	position	of	the	feet	in	the	Boston	—	the	4th	.
那里	是	仅有的	一	位置	的	这	脚	在	这	波士顿	—	这	4th	.

波士顿跳马的脚只有一种位置——第四位。

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [ðə; ði] [fiːt] [ɑːr; ər] ['sepəreɪtɪd] [wʌn][frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʌðər] [æz; əz][ɪn] ['wɔːkɪŋ] .

That	is	to	say	,	the	feet	are	separated	one	from	the	other	as	in	walking	.
那	是	到	说	,	这	脚	是	分开	一	从	这	其他	作为	在	步行	.

也就是说，双脚像走路时一样彼此分开。

[ɑːn][ðə; ði][fɜːrst] [kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] [ðə; ði] [hoʊl] [leg] [swɪŋz] ['friːli] , [ænd; ənd][æz; əz][ə; eɪ]

On	the	first	count	of	the	measure	the	whole	leg	swings	freely	,	and	as	a
在	这	第一的	数数	的	这	措施	这	所有的	腿	摇摆	自由	,	和	作为	一个

['juːnɪt] ,

unit	,
单元	,

在节拍的第一拍，整条腿自由摆动，作为一个整体，

[frʌm; frəm][ðə; ði] [hɪp] , [ænd; ənd][ðə; ði] [fʊt] [ɪz][pʊt] [daʊn] ['præktɪkli] [flæt][ə'pɑːn][ðə; ði] [flɔːr] ,

from	the	hip	,	and	the	foot	is	put	down	practically	flat	upon	the	floor	,
从	这	时髦的	,	和	这	脚	是	放	向下	几乎	平坦的	之上	这	地面	,

从髋部开始，脚几乎完全平放在地板上。

[wer] [ˌaɪ 'tiː] [ɪ'miːdiətli] [rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz][ðə; ði][ɪn'taɪər] [weɪt] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi]

where	it	immediately	receives	the	entire	weight	of	the	body
在哪里	它	立即地	接收	这	全部的	重量	的	这	身体

[ˌpəːpən'dikjuləli] .

perpendicularly	.
垂直	.

它立即垂直承受身体的全部重量。

[ðə; ði] [weɪt] [ɪz][held] [ɪn'taɪərli][ə'pɑːn] [ðɪs] [fʊt] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] ,

The	weight	is	held	entirely	upon	this	foot	during	the	remainder	of	the	measure	,
这	重量	是	握住	完全	之上	这	脚	期间	这	余	的	这	措施	,

在剩余的乐段中，重量完全由这只脚承担。

['weðər] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ɪn][θriː] / [fɔːr][ɔːr][ˌtuː'tuː] / [fɔːr][taɪm] .

whether	it	be	in	3	/	4	or	2	/	4	time	.
无论	它	是	在	3	/	4	或者	2	/	4	时间	.

无论是 3/4 拍还是 2/4 拍。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [prɪ'pærətɔːri] ['eksərsaɪzɪz][mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] ['fɔːrwərd][ænd; ənd] ['bækwərd]

The	following	preparatory	exercises	must	be	practiced	forward	and	backward
这	下列的	预备	练习	必须	是	练习	向前	和	落后

[ʌn'tɪl][ðə; ði]['muːvmənts] [bɪ'kʌm] ['nætʃ(ə)rəl] , [bɪ'fɔːr] [prə'siːdɪŋ] . [-]

until	the	movements	become	natural	,	before	proceeding	.	[	13	]
直到	这	移动	变得	自然的	,	前	进行中	.	[	-	]

在进行下一步之前，必须反复练习以下准备动作，直到动作自然流畅为止。[13]

[ɪn]['goʊɪŋ] ['bækwərd] , [ðə; ði] [fʊt] [mʌst; məst][biː; bi] ['kærid] [tuː; tə][ðə; ði] [rɪr] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]

In	going	backward	,	the	foot	must	be	carried	to	the	rear	as	far	as
在	去	落后	,	这	脚	必须	是	携带	到	这	后部	作为	远的	作为

['pɑːsəb(ə)l] ,

possible	,
可能的	,

后退时，脚要尽可能向后移动。

[ænd; ənd][ðə; ði] [weɪt] [mʌst; məst]['ɔːlweɪz][biː; bi][ˌpɜːrpən'dɪkjələr][tuː; tə][ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] [fʊt] .

and	the	weight	must	always	be	perpendicular	to	the	supporting	foot	.
和	这	重量	必须	总是	是	垂直	到	这	支持	脚	.

并且重心必须始终与支撑脚垂直。

[ðiːz] ['muːvmənts][ɑːr; ər][aɪ'dentɪk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['wɔːkɪŋ] ,

These	movements	are	identical	with	walking	,
这些	移动	是	完全相同的	和	步行	,

这些动作与行走完全相同。

[ænd; ənd] [ɪk'sept] [ðə; ði][pər'tɪkjələr] [ker] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [bi'stəu] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['pleɪsɪŋ]

and	except	the	particular	care	which	must	be	bestowed	upon	the	placing
和	除了	这	特别的	关心	哪个	必须	是	授予	之上	这	放置

[ʌv; əv][ðə; ði] [fʊt] [ɑːn][ðə; ði][fɜːrst][kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] ,

of	the	foot	on	the	first	count	of	the	measure	,
的	这	脚	在	这	第一的	数数	的	这	措施	,

除了在第一次踩踏时脚的放置必须格外注意之外，

[ðeɪ] [rɪ'kwaɪər][noʊ]['speʃ(ə)l] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] .

they	require	no	special	degree	of	attention	.
他们	要求	不	特别的	程度	的	注意力	.

它们不需要特别的关注。

[ɑːn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ðə; ði] [friː] [leg] [swɪŋz] ['fɔːrwərd] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [niː] [hæz; həz] [bɪ'kʌm]

On	the	second	count	the	free	leg	swings	forward	until	the	knee	has	become
在	这	第二	数数	这	自由的	腿	摇摆	向前	直到	这	膝盖	有	变得

[ɪn'taɪərli] ['streɪtnd] ,

entirely	straightened	,
完全	拉直	,

第二个节拍时，自由腿向前摆动，直到膝盖完全伸直。

[ænd; ənd][ɪz][held] , [sə'spendɪd] , ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][θɜːrd] [kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] .

and	is	held	,	suspended	,	during	the	third	count	of	the	measure	.
和	是	握住	,	暂停	,	期间	这	第三	数数	的	这	措施	.

在第三次计票期间，该计票被暂停。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['præktɪst] , [fɜːrst][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [weɪt] ['restɪŋ] [ə'pɑːn][ðə; ði][ɪn'taɪər][soʊl][ʌv; əv]

This	should	be	practiced	,	first	with	the	weight	resting	upon	the	entire	sole	of
这	应该	是	练习	,	第一的	和	这	重量	休息	之上	这	全部的	唯一	的

[ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] [fʊt] ,

the	supporting	foot	,
这	支持	脚	,

练习时，首先要让重量完全落在支撑脚的整个脚底上。

[ænd; ənd] [ðen] , [wen] [ðɪs] [hæz; həz] [bɪn] ['pɜːrfɪktli] [ə'kɑːmplɪʃt] ,

and	then	,	when	this	has	been	perfectly	accomplished	,
和	然后	,	什么时候	这	有	到过	完美	完成	,

然后，当这一切完美完成之后，

[ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] ([ʌv; əv][ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ]

the	same	exercise	may	be	supplemented	by	raising	the	heel	(	of	the	supporting
这	相同的	锻炼	可能	是	补充	经过	提高	这	脚跟	(	的	这	支持

[fʊt]) [ɑːn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ænd; ənd] ['laʊərɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ðə; ði][θɜːrd] [kaʊnt] .

foot	)	on	the	second	count	and	lowering	it	on	the	third	count	.
脚	)	在	这	第二	数数	和	降低	它	在	这	第三	数数	.

同样的练习也可以通过在第二个节拍时抬起（支撑脚的）脚后跟，在第三个节拍时放下脚后跟来进行补充。

[greɪt] [ker] [mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][nɑːt][tuː; tə][dɪ'vaɪd][ðə; ði] [weɪt] . [-]

Great	care	must	be	taken	not	to	divide	the	weight	.	[	14	]
伟大的	关心	必须	是	已采取	不是	到	划分	这	重量	.	[	-	]

务必小心，不要分散重量。[14]

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] ['præktɪs] [ðiːz] [steps] [tuː; tə] [mə'zɜːrkə]

For	the	purpose	of	instruction	,	it	is	well	to	practice	these	steps	to	Mazurka
为了	这	目的	的	操作说明	,	它	是	出色地	到	实践	这些	步骤	到	玛祖卡舞曲

['mjuːzɪk] ,

music	,
音乐	,

为了便于教学，最好伴着玛祖卡舞曲练习这些舞步。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ðə; ði] ['klɪrnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [kaʊnt] .

because	of	the	clearness	of	the	count	.
因为	的	这	清晰度	的	这	数数	.

因为计数结果清晰明了。

[wen] [ðə; ði] ['fɔːrgoʊɪŋ] ['eksərsaɪzɪz][hæv; həv] [bɪn] [soʊ] ['fʊli] ['mæstərd] [æz; əz][tuː; tə] [bɪ'kʌm] , [ɪn]

When	the	foregoing	exercises	have	been	so	fully	mastered	as	to	become	,	in
什么时候	这	前文	练习	有	到过	所以	完全	精通	作为	到	变得	,	在

[ə; eɪ] [sens] ,

a	sense	,
一个	感觉	,

当上述练习被完全掌握到某种程度，成为，

['mʌskjələr] ['hæbɪts] , [wiː; wi] [meɪ] , [wɪð; wɪθ] ['seɪfti] , [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][nekst] ['fiːtʃər] .

muscular	habits	,	we	may	,	with	safety	,	add	the	next	feature	.
肌肉发达的	习惯	,	我们	可能	,	和	安全	,	添加	这	下一个	特征	.

肌肉习惯，我们可以安全地添加下一个功能。

[ðɪs] [kən'sɪsts][ɪn] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði] [flɔːr] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [friː] [fʊt] ,

This	consists	in	touching	the	floor	with	the	point	of	the	free	foot	,
这	由	在	接触	这	地面	和	这	观点	的	这	自由的	脚	,

这包括用空闲脚的脚尖触地，

[æt; ət][ə; eɪ] [pɔɪnt] [æz; əz][fɑːr]['fɔːrwərd][ɔːr] ['bækwərd] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'vaɪdɪŋ]

at	a	point	as	far	forward	or	backward	as	can	be	done	without	dividing
在	一个	观点	作为	远的	向前	或者	落后	作为	能	是	完毕	没有	分割

[ðə; ði] [weɪt] ,

the	weight	,
这	重量	,

在不分散重量的前提下，尽可能向前或向后移动一点，

[ɑːn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] .

on	the	second	count	of	the	measure	.
在	这	第二	数数	的	这	措施	.

在第二个节拍上。

[ðʌs] , [wiː; wi][hæv; həv] [ə'kɑːmplɪʃt] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [æn; ən] [ˌɪntə'rʌptɪd] , [ɔːr] , [æt; ət]

Thus	,	we	have	accomplished	,	as	it	were	,	an	interrupted	,	or	,	at
因此	,	我们	有	完成	,	作为	它	是	,	一个	中断	,	或者	,	在

[liːst] , [æn; ən] [ə'restɪd] [step] ,

least	,	an	arrested	step	,
至少	,	一个	被捕	步	,

因此，我们仿佛完成了一个中断的，或者至少是一个停滞的步骤。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [truː] ['es(ə)ns] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] .

and	this	is	the	true	essence	of	the	Boston	.
和	这	是	这	真的	本质	的	这	波士顿	.

这就是波士顿的真正精髓。

[tuː] [greɪt] [ker] ['kænɑːt][biː; bi] [ɪk'spendɪd] [ə'pɑːn] [ðɪs] [feɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][step] ,

Too	great	care	cannot	be	expended	upon	this	phase	of	the	step	,
也	伟大的	关心	不能	是	已支出	之上	这	阶段	的	这	步	,

在这个步骤的这个阶段，无论多么谨慎都不为过。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] ['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] , [bəuθ]['fɔːrwərd][ænd; ənd]

and	it	must	be	practiced	over	and	over	again	,	both	forward	and
和	它	必须	是	练习	超过	和	超过	再次	,	两个都	向前	和

['bækwərd] ,

backward	,
落后	,

而且必须反复练习，正着练，倒着练。

[ʌn'tɪl][ðə; ði] ['muːvmənt] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['sekənd] ['neɪtʃər] .

until	the	movement	has	become	second	nature	.
直到	这	移动	有	变得	第二	自然	.

直到这个动作成为一种本能反应。

[ɔːl] [ðɪs] [mʌst; məst] [prɪ'siːd] ['eni] [ə'tempt] [tuː; tə][tɜːrn] .

All	this	must	precede	any	attempt	to	turn	.
全部	这	必须	先于	任何	试图	到	转动	.

所有这些都必须在任何转向尝试之前完成。

[ðə; ði] ['tɜːrnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][ɪz] [sɪm'plɪsəti] [ɪt'self] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ˌnevərðə'les] ,

The	turning	of	the	Boston	is	simplicity	itself	,	but	it	is	,	nevertheless	,
这	转弯	的	这	波士顿	是	简单	本身	,	但	它	是	,	尽管如此	,

[ðə; ði][wʌn] [-]

the	one	[	15	]
这	一	[	-	]

波士顿的转弯非常简单，但它却是唯一的[15]

[pɔɪnt] [ɪn][ðə; ði] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɪz][moʊst] ['bɑːðərsəm] [tuː; tə] ['lɜːnəz] .

point	in	the	instruction	which	is	most	bothersome	to	learners	.
观点	在	这	操作说明	哪个	是	最多	烦人的	到	学习者	.

教学中最令学习者感到困扰的一点。

[ðə; ði][tɜːrn][ɪz]['eksɪkjuːtɪd][ə'pɑːn][ðə; ði][bɔːl][ʌv; əv][ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] [fʊt] ,

The	turn	is	executed	upon	the	ball	of	the	supporting	foot	,
这	转动	是	执行	之上	这	球	的	这	支持	脚	,

转身动作是用支撑脚的前脚掌完成的。

[ænd; ənd][kən'sɪsts][ɪn] ['twɪstɪŋ] [hæf][raʊnd] [wɪ'ðaʊt] ['lɪftɪŋ] ['iːðər] [fʊt] [frʌm; frəm][ðə; ði][graʊnd] .

and	consists	in	twisting	half	round	without	lifting	either	foot	from	the	ground	.
和	由	在	扭曲	一半	圆形的	没有	举重	任何一个	脚	从	这	地面	.

其动作包括旋转半圈，双脚不离地。

[ɪn] [ðɪs] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz][held] [ˌɔːltə'geðər] [ə'pɑːn][ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] [fʊt] , [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][noʊ]

In	this	,	the	weight	is	held	altogether	upon	the	supporting	foot	,	and	there	is	no
在	这	,	这	重量	是	握住	共	之上	这	支持	脚	,	和	那里	是	不

['krɔːsɪŋ] .

crossing	.
过境	.

在这种情况下，重量完全由支撑脚承担，没有交叉。

[ɪn] ['kæriɪŋ] [ðə; ði] [fʊt] ['fɔːrwərd][fɔːr; fər][ðə; ði]['sekənd] ['muːvmənt] , [ðə; ði] [niːz] [mʌst; məst] [pæs]

In	carrying	the	foot	forward	for	the	second	movement	,	the	knees	must	pass
在	携带	这	脚	向前	为了	这	第二	移动	,	这	膝盖	必须	经过

[kloʊz][tuː; tə][wʌn] [ə'nʌðər] ,

close	to	one	another	,
关闭	到	一	其他	,

在第二个动作中，迈脚向前时，双膝必须靠得很近。

[ænd; ənd] [ker] [mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən] [ðæt] [ðə; ði][ɪn'taɪər][hæf][tɜːrn] [kʌmz] [ə'pɑːn][ðə; ði][læst] [kaʊnt]

and	care	must	be	taken	that	the	entire	half	turn	comes	upon	the	last	count
和	关心	必须	是	已采取	那	这	全部的	一半	转动	来	之上	这	最后的	数数

[ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] .

of	the	measure	.
的	这	措施	.

必须注意，整个半圈的旋转必须落在小节的最后一个节拍上。

[tuː; tə][sʌm; səm][ʌp] : —

To	sum	up	:	—
到	和	向上	:	—

总结： -

['staːtiŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [weɪt] [ə'pɑːn][ðə; ði][left] [fʊt] , [step] ['fɔːrwərd] ,

Starting	with	the	weight	upon	the	left	foot	,	step	forward	,
开始	和	这	重量	之上	这	左边	脚	,	步	向前	,

重心放在左脚上，向前迈一步。

['pleɪsɪŋ] [ðə; ði][ɪn'taɪər] [weɪt] [ə'pɑːn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] , [æz; əz][ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] -

placing	the	entire	weight	upon	the	right	foot	,	as	in	the	illustration	facing	page	14
放置	这	全部的	重量	之上	这	正确的	脚	,	作为	在	这	插图	面向	页	-

([kaʊnt][wʌn]) ;

(	count	1	)	;
(	数数	1	)	;

将全部重量放在右脚上，如图14页所示（计数1）;

[swɪŋ] [left][leg] ['kwɪkli] ['fɔːrwərd] , ['streitniŋ] [ðə; ði][left] [niː] [ænd; ənd] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl]

swing	left	leg	quickly	forward	,	straightening	the	left	knee	and	raising	the	right	heel
摇摆	左边	腿	迅速地	向前	,	拉直	这	左边	膝盖	和	提高	这	正确的	脚跟

,

,

,

左腿快速向前摆动，伸直左膝，抬起右脚后跟。

[ænd; ənd] [tʌtʃ] [ðə; ði] [flɔːr] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'stendɪd] [left] [fʊt] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ]
and **touch** **the** **floor** **with** **the** **extended** **left** **foot** **as** **in** **the** **illustration** **facing**
和 触碰 这 地面 和 这 扩展 左边 脚 作为 在 这 插图 面向
[peɪdʒ] - ,
page **16** **,**
页 - ,

然后伸出左脚触地，如图16页所示，

[bʌt; bət] [wɪ'ðaʊt] ['pleɪsɪŋ] ['eni] [weɪt] [ə'pɑːn] [ðæt] [fʊt] ([kaʊnt] [ˌtuː'tuː]) ; ['eksɪkjuːt] [-]
but **without** **placing** **any** **weight** **upon** **that** **foot** **(** **count** **2** **)** **;** **execute** **[** **16** **]**
但 没有 放置 任何 重量 之上 那 脚 (数数 2) ; 执行 [-]

但该脚不承受任何重量（计数 2）；执行[16]

[ə; eɪ][hæf] - [tɜːrn][tuː; tə][ðə; ði][left] , ['bækwərd] , [ə'pɑːn][ðə; ði][bɔːl][ʌv; əv][ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] ([raɪt])
a **half** **-** **turn** **to** **the** **left** **,** **backward** **,** **upon** **the** **ball** **of** **the** **supporting** **(** **right** **)**
一个 一半 - 转动 到 这 左边 , 落后 , 之上 这 球 的 这 支持 (正确的)
[fʊt] ,
foot **,**
脚 ,

以支撑脚（右脚）的脚掌为轴，向左后方转半圈。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['laʊərɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ,
at **the** **same** **time** **lowering** **the** **right** **heel** **,**
在 这 相同的 时间 降低 这 正确的 脚跟 ,

同时放下右脚后跟，

[ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ɑːpəzɪt] [peɪdʒ] - ([kaʊnt] [θriː]) .
and **finish** **as** **in** **the** **illustration** **opposite** **page** **18** **(** **count** **3** **)** **.**
和 结束 作为 在 这 插图 对面的 页 - (数数 3) .

并按第 18 页对面插图所示完成（数 3）。

[wʌn] ['meʒər] .
One **measure** **.**
一 措施 .

一种措施。

['staːtiŋ] [ə'gen] , [ðɪs] [taɪm] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [weɪt] ['hoʊlli] [ə'pɑːn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ,
Starting **again** **,** **this** **time** **with** **the** **weight** **wholly** **upon** **the** **right** **foot** **,**
开始 再次 , 这 时间 和 这 重量 完全 之上 这 正确的 脚 ,

重新开始，这次重心完全放在右脚上。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][leg] [ɪk'stendɪd] ['bækwərd] ,
and **with** **the** **left** **leg** **extended** **backward** **,**
和 和 这 左边 腿 扩展 落后 ,

左腿向后伸展，

[ænd; ənd][ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv][ðə; ði][left] [fʊt] ['laɪtli] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði] [flɔːr] , [step] ['bækwərd] ,
and **the** **point** **of** **the** **left** **foot** **lightly** **touching** **the** **floor** **,** **step** **backward** **,**
和 这 观点 的 这 左边 脚 轻轻 接触 这 地面 , 步 落后 ,

左脚脚尖轻轻触地，向后退一步。

['θroʊɪŋ] [ðə; ði] [weɪt] [ɪn'taɪərli][ə'pɑːn][ðə; ði][left] [fʊt] [wɪtʃ] [sɪŋks][tuː; tə][ə; eɪ][pə'zɪʃ(ə)n] [flæt][ə'pɑːn]
throwing **the** **weight** **entirely** **upon** **the** **left** **foot** **which** **sinks** **to** **a** **position** **flat** **upon**
投掷 这 重量 完全 之上 这 左边 脚 哪个 水槽 到 一个 位置 平坦的 之上
[ðə; ði] [flɔːr] ,
the **floor** **,**
这 地面 ,

重心完全落在左脚上，左脚平放在地板上。

[æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - , ([kaʊnt][fɔːr]) ; ['kæri][ðə; ði] [raɪt] [fʊt]
as shown in the illustration facing page 21 , (count 4) ; carry the right foot
作为 所示 在 这 插图 面向 页 - , (数数 4) ; 携带 这 正确的 脚
['kwɪkli] ['bækwərd] ,
quickly backward ,
迅速地 落后 ,

如图21页所示（数到4），右脚迅速向后迈一步，

[ænd; ənd] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pɔɪnt] [æz; əz][fɑːr] [bæk] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][ə'pɑːn][ðə; ði][laɪn][ʌv; əv]
and touch with the point as far back as possible upon the line of
和 触碰 和 这 观点 作为 远的 后退 作为 可能的 之上 这 线 的
[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'vaɪdɪŋ][ðə; ði] [weɪt] ,
direction without dividing the weight ,
方向 没有 分割 这 重量 ,

用指尖尽可能向后触碰方向线，但不要分散重量。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði][left] [hiːl] [æz; əz][ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ,
at the same time raising the left heel as in the illustration facing page 22 ,
在 这 相同的 时间 提高 这 左边 脚跟 作为 在 这 插图 面向 页 - ,

同时抬起左脚后跟，如图22页所示，

([kaʊnt] [faɪv]) ; [ænd; ənd] [kəm'pliːt] [ðə; ði][roʊ'teɪʃ(ə)n][baɪ]['ɛksəˌkjuːtɪŋ][ə; eɪ][hæf] - [tɜːrn][tuː; tə][ðə; ði]
(count 5) ; and complete the rotation by executing a half - turn to the
(数数 5) ; 和 完全的 这 旋转 经过 执行 一个 一半 - 转动 到 这
[raɪt] ,
right ,
正确的 ,

（数到5）；然后向右转半圈完成旋转，

['fɔːrwərd] , [ə'pɑːn][ðə; ði] [bɔːl] [ʌv; əv][ðə; ði] [left] [fʊt] , [ˌsaɪm(ə)l'teɪniəsli] ['laʊərɪŋ] [ðə; ði] [left] [hiːl] ,
forward , upon the ball of the left foot , simultaneously lowering the left heel ,
向前 , 之上 这 球 的 这 左边 脚 , 同时地 降低 这 左边 脚跟 ,

向前，以左脚前脚掌为支撑，同时放下左脚后跟。

[ænd; ənd] ['fɪnɪʃɪŋ] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - , ([kaʊnt] [sɪks]) .
and finishing as in the illustration facing page 24 , (count 6) .
和 精加工 作为 在 这 插图 面向 页 - , (数数 6) .

并以第 24 页插图所示的方式结束（计数 6）。

[ðə; ði] [rɪ'vɜːrs] [-]
THE REVERSE [17]
这 撤销 [-]

反向[17]

[ðə; ði] [rɪ'vɜːrs] [ʌv; əv][ðə; ði] [step] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'kwaɪrd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [æz; əz][ðə; ði]
The reverse of the step should be acquired at the same time as the
这 撤销 的 这 步 应该 是 获得 在 这 相同的 时间 作为 这
[roʊ'teɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ,
rotation to the right ,
旋转 到 这 正确的 ,

在向右旋转的同时，也应该采取与该步骤相反的步法。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðerfɔːr] ,
and it is , therefore ,
和 它 是 , 所以 ,

因此，它是

[ʌv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [tu:; tə] ['ɔ:ltərnət] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [raɪt] [tu:; tə] [ðə; ði] [left] [roʊ'teɪʃ(ə)n]

of	great	importance	to	alternate	from	the	right	to	the	left	rotation
的	伟大的	重要性	到	备用	从	这	正确的	到	这	左边	旋转

[frʌm; frəm] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['tɜ:rnɪŋ] ['eksərsaɪz] .

from	the	beginning	of	the	turning	exercise	.
从	这	开始	的	这	转弯	锻炼	.

在旋转练习开始时，左右旋转交替非常重要。

[ðə; ði] [rɪ'vɜ:rs] [ɪt'self] , [ðæt] [ɪz] [tu:; tə] [seɪ] ,

The	reverse	itself	,	that	is	to	say	,
这	撤销	本身	,	那	是	到	说	,

反过来也是如此，也就是说，

[ðə; ði] [ækt] [ʌv; əv] ['ɔ:ltərneɪtɪŋ] [ɪz] [ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'i:fɛktəd, 'i:fɛktɪd] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['meʒər] [wɪ'ðaʊt]

the	act	of	alternating	is	effected	in	a	single	measure	without
这	行为	的	交替	是	受影响	在	一个	单身的	措施	没有

['tɜ:rnɪŋ] ([si:] [prɪ'pærətɔ:ri] ['eksərsaɪz] ,

turning	(	see	preparatory	exercise	,
转弯	(	看	预备	锻炼	,

交替动作是在不转身的情况下，于单个小节内完成的（参见预备练习，

[peɪdʒ] -) [wɪtʃ] [meɪ] [bi:; bi] ['teɪkən] ['bækwərd] [baɪ] [ðə; ði] ['dʒent(ə)lmən] [ænd; ənd] ['fɔ:rwərd] [baɪ] [ðə; ði]

page	13	)	which	may	be	taken	backward	by	the	gentleman	and	forward	by	the
页	-	)	哪个	可能	是	已采取	落后	经过	这	绅士	和	向前	经过	这

['leɪdi] ,

lady	,
女士	,

第 13 页）男士可以倒着读，女士可以正着读，

[wen'evər] [ðeɪ] [hæv; həv] [kəm'pli:tɪd] [ə; eɪ] [hoʊl] [tɜ:rn] .

whenever	they	have	completed	a	whole	turn	.
每当	他们	有	完全的	一个	所有的	转动	.

每当他们完成一整轮。

[ðə; ði] ['mekənɪzəm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [rɪ'vɜ:rs] [tɜ:rn] [ɪz] [ɪg'zæktli] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tɜ:rn]

The	mechanism	of	the	reverse	turn	is	exactly	the	same	as	that	of	the	turn
这	机制	的	这	撤销	转动	是	确切地	这	相同的	作为	那	的	这	转动

[tu:; tə] [ðə; ði] [raɪt] ,

to	the	right	,
到	这	正确的	,

反向转弯的机制与向右转弯的机制完全相同。

[ɪk'sept] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ə'kɑ:mplɪʃt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['ʌðər] [fʊt] , [ænd; ənd] [ɪn] [ðə; ði] ['ɑ:pəzɪt]

except	that	it	is	accomplished	with	the	other	foot	,	and	in	the	opposite
除了	那	它	是	完成	和	这	其他	脚	,	和	在	这	对面的

[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

direction	.
方向	.

只不过是用另一只脚，朝相反的方向完成的。

[ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] ['betər] [ɔ:r] [mɔ:r] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['eksərsaɪz] [tu:; tə] ['pɜ:rfɪkt] [ðə; ði] ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] ,

There	is	no	better	or	more	efficacious	exercise	to	perfect	the	Boston	,
那里	是	不	更好的	或者	更多的	有效的	锻炼	到	完美的	这	波士顿	,

没有比这更好、更有效的练习来完善波士顿马拉松了。

[ðæn; ðən] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [meɪd] [ʌp] [ʌv; əv] [wʌn] [kəm'pli:t] [tɜ:rn] [-]

than	that	which	is	made	up	of	one	complete	turn	[	18	]
比	那	哪个	是	制成	向上	的	一	完全的	转动	[	-	]

比由一个完整的旋转组成的[18]

[tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] , [ə; eɪ] ['meʒər] [tuː; tə] [rɪ'vɜːrs] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [kəm'pliːt] [tɜːrn][tuː; tə][ðə; ði][left] .

to	the	right	,	a	measure	to	reverse	,	and	a	complete	turn	to	the	left	.
到	这	正确的	,	一个	措施	到	撤销	,	和	一个	完全的	转动	到	这	左边	.

向右转一小步，然后向左转一整圈。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['præktɪst] [ʌn'tɪl][wʌn][hæz; həz][ɪn'taɪərli] ['mæstərd] [ðə; ði]['moʊʃ(ə)n][ænd; ənd]

This	should	be	practised	until	one	has	entirely	mastered	the	motion	and
这	应该	是	已实践	直到	一	有	完全	精通	这	运动	和

['rɪðəm] [ʌv; əv][ðə; ði] [dæns] .

rhythm	of	the	dance	.
韵律	的	这	舞蹈	.

应该反复练习，直到完全掌握舞蹈的动作和节奏。

[ðə; ði] ['raɪtər] [hæz; həz] [juːst] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ɪn][ɔːl][hɪz; ɪz][wɜːrk] ,

The	writer	has	used	this	exercise	in	all	his	work	,
这	作家	有	用过的	这	锻炼	在	全部	他的	工作	,

作者在其所有作品中都运用了这种手法。

[ænd; ənd][faindz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt]['oʊnli]['helpf(ə)l][ænd; ənd] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['pjuːp(ə)l] ,

and	finds	it	not	only	helpful	and	interesting	to	the	pupil	,
和	发现	它	不是	仅有的	有帮助	和	有趣的	到	这	瞳孔	,

并且发现它不仅对学生有帮助，而且很有趣，

[bʌt; bət][ʌv; əv]['speʃ(ə)l] [əd'væntɪdʒ] [ɪn] ['ɔbviːˌeɪtɪŋ] [ðə; ði][ˌpɑːsə'bɪləti][ʌv; əv] ['dɪzinəs] ,

but	of	special	advantage	in	obviating	the	possibility	of	dizziness	,
但	的	特别的	优势	在	避免	这	可能性	的	头晕	,

但它在避免头晕的可能性方面具有特别的优势，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwent] [ʌn'plezntnəs] [ænd; ənd] [lɔːs] [ʌv; əv] [taɪm] .

and	the	consequent	unpleasantness	and	loss	of	time	.
和	这	后果	不愉快	和	损失	的	时间	.

以及由此带来的不愉快和时间浪费。

['æftər][ə'kwaɪrɪŋ, ə'kwaɪɜ-ɪŋ][ə; eɪ] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [iːz] [ɪn][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] ['muːvmənts]

After	acquiring	a	degree	of	ease	in	the	execution	of	these	movements
后	收购	一个	程度	的	舒适	在	这	执行	的	这些	移动

[tuː; tə][mə'zɜːrkə]['mjuːzɪk] ,

to	Mazurka	music	,
到	玛祖卡舞曲	音乐	,

在能够比较轻松地跳这些玛祖卡舞曲动作之后，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][əd'vaɪzəb(ə)l][tuː; tə] ['veri] [ðə; ði] ['rɪðəm] [baɪ][ðə; ði][ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['spænɪʃ] [ɔːr] ['ʌðər]

it	is	advisable	to	vary	the	rhythm	by	the	introduction	of	Spanish	or	other
它	是	建议	到	各不相同	这	韵律	经过	这	介绍	的	西班牙语	或者	其他

['klɪrli] ['æksentɪd] [wɔːlts]['mjuːzɪk] ,

clearly	accented	Waltz	music	,
清楚地	重音	华尔兹	音乐	,

建议加入西班牙华尔兹或其他重音明显的华尔兹音乐来改变节奏。

[bɪ'fɔːr] ['juːzɪŋ][ðə; ði] [mɔːr] ['lɪkwɪd] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [ʌv; əv] ['straʊs] [ɔːr] [sʌtʃ] ['mɑːdərn] [sɔːŋ] [wɔːltsiz]

before	using	the	more	liquid	compositions	of	Strauss	or	such	modern	song	waltzes
前	使用	这	更多的	液体	作品	的	施特劳斯	或者	这样的	现代的	歌曲	华尔兹

[æz; əz] [ðoʊz] [ʌv; əv] ,

as	those	of	Danglas	,
作为	那些	的	丹格拉斯	,

在使用施特劳斯较为流畅的乐曲或唐格拉斯等现代歌曲圆舞曲之前，

[sɪnɪ'bɑːldi] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

Sinibaldi	,	etc	.
西尼巴尔迪	,	ETC	.

辛尼巴尔迪等人

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][rɪˈmɑːrkəb(ə)l] [fitʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] [ðæt] [ðə; ði] [weɪt] [ɪz]

It	is	one	of	the	remarkable	features	of	the	Boston	that	the	weight	is
它	是	一	的	这	卓越	特征	的	这	波士顿	那	这	重量	是

['ɔːlweɪz] ['ɑːpəzɪt] [ðə; ði][laɪn][ʌv; əv][dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] — [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,

always	opposite	the	line	of	direction	—	that	is	to	say	,
总是	对面的	这	线	的	方向	—	那	是	到	说	,

波士顿马拉松的一个显著特点是，其重量始终与运动方向相反——也就是说，

[ɪn]['goʊɪŋ]['fɔːrwərd] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz] [riˈteɪnd] [əˈpɑːn][ðə; ði] [rɪr] [fʊt] , [ænd; ənd][ɪn]['goʊɪŋ] [-]

in	going	forward	,	the	weight	is	retained	upon	the	rear	foot	,	and	in	going	[	19	]
在	去	向前	,	这	重量	是	保留	之上	这	后部	脚	,	和	在	去	[	-	]

向前走时，重心保持在后脚上，并且[19]

['bækwərd] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz]['ɔːlweɪz][əˈpɑːn][ðə; ði] [frʌnt] [fʊt] ([dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn]['ɔːlweɪz] ['reidieits]

backward	,	the	weight	is	always	upon	the	front	foot	(	direction	always	radiates
落后	,	这	重量	是	总是	之上	这	正面	脚	(	方向	总是	辐射

[frʌm; frəm][ðə; ði]['dænsər]) .

from	the	dancer	)	.
从	这	舞蹈家	)	.

向后跳时，重心始终在前脚上（方向始终从舞者向外辐射）。

[ðʌs] , [ɪn] [prəˈsiːdɪŋ] [əˈraʊnd][ðə; ði] [ruːm] , [ðə; ði] [weɪt] [mʌst; məst]['ɔːlweɪz][biː; bi][held] [bæk] ,

Thus	,	in	proceeding	around	the	room	,	the	weight	must	always	be	held	back	,
因此	,	在	进行中	大约	这	房间	,	这	重量	必须	总是	是	握住	后退	,

因此，在房间里走动时，必须始终控制好重心。

[ɪnˈsted] [ʌv; əv][ɪnˈklaɪnɪŋ] ['slaɪtli] ['fɔːrwərd][æz; əz][ɪn][ðə; ði] ['ʌðər] [raʊnd]['dænsəz, 'dænsɪz] .

instead	of	inclining	slightly	forward	as	in	the	other	round	dances	.
反而	的	倾斜	轻微地	向前	作为	在	这	其他	圆形的	舞蹈	.

而不是像其他圆舞曲那样略微前倾。

[ðɪs] ['siːmɪŋ] [ˌkɑːntrəˈdɪkʃn] [ʌv; əv]['fɔːrsɪz] [lendz][tuː; tə][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][ə; eɪ] [juˈniːk] [tʃɑːrm]

This	seeming	contradiction	of	forces	lends	to	the	Boston	a	unique	charm
这	似乎	矛盾	的	力量	借贷	到	这	波士顿	一个	独特的	魅力

[wɪtʃ] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn][noʊ] ['ʌðər] [dæns] .

which	is	to	be	found	in	no	other	dance	.
哪个	是	到	是	成立	在	不	其他	舞蹈	.

这种看似矛盾的力量赋予了波士顿舞一种独特的魅力，这是其他任何舞蹈都无法比拟的。

[æz; əz][ðə; ði]['dænsər] [bɪˈkʌmz] [mɔːr] [fəˈmɪliər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ,

As	the	dancer	becomes	more	familiar	with	the	Boston	,
作为	这	舞蹈家	变成	更多的	熟悉的	和	这	波士顿	,

随着舞者对波士顿越来越熟悉，

[ðə; ði] ['muːvmənt] [bɪˈkʌmz] [soʊ]['nætʃ(ə)rəl] [ðæt] ['lɪt(ə)l][ɔːr][noʊ] [θɔːt] [niːd] [biː; bi] [peɪd] [tuː; tə]

the	movement	becomes	so	natural	that	little	or	no	thought	need	be	paid	to
这	移动	变成	所以	自然的	那	小的	或者	不	想法	需要	是	有薪酬的	到

[tekˈniːk] ,

technique	,
技术	,

动作变得如此自然，以至于几乎不需要考虑技巧。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [dɪˈveləp] [ðə; ði][pɪˈkjuːliər] [greɪs] [ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː] .

in	order	to	develop	the	peculiar	grace	of	it	.
在	命令	到	发展	这	奇特	优雅	的	它	.

为了培养它独特的优雅气质。

[ðə; ði][fækt][ʌv; əv][ɪts] ['biːɪŋ] [ə; eɪ] [dæns] [ˌɔːltə'geðər] [ɪn][wʌn][pə'zɪʃ(ə)n] [kɔːlz] [fɔːr; fər] ['greɪtər] [skɪl] [ɪn]

The	fact	of	its	being	a	dance	altogether	in	one	position	calls	for	greater	skill	in
这	事实	的	它是	存在	一个	舞蹈	共	在	一	位置	呼叫	为了	更大的	技能	在

[ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ,

the	execution	of	the	Boston	,
这	执行	的	这	波士顿	,

波士顿舞全程采用单一姿势，因此对舞者的技巧要求更高。

[ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi][ðə; ði] [keɪs] [ɪf] [ðer; ðər][wɜːr; wər] ['ʌðər] ['tʃeɪndʒɪz][ænd; ənd]['kɔntræsts]['pɑːsəb(ə)l]

than	would	be	the	case	if	there	were	other	changes	and	contrasts	possible
比	会	是	这	案件	如果	那里	是	其他	变化	和	对比	可能的

,

,

,

如果存在其他可能的变化和对比，情况就会有所不同。

[dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mɔːr] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [pleɪ] [ə; eɪ] ['meləDi] [ə'pɑːn][ə; eɪ][ˌvaɪə'lɪn][ʌv; əv]['oʊnli][wʌn]

just	as	it	is	more	difficult	to	play	a	melody	upon	a	violin	of	only	one
只是	作为	它	是	更多的	难的	到	玩	一个	旋律	之上	一个	小提琴	的	仅有的	一

[strɪŋ] .

string	.
细绳	.

就像用只有一根弦的小提琴演奏旋律更难一样。

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] , [ɪn][ɪts] [kəm'pliːtɪd] [fɔːrm] , [riˈzɔlvz] [ɪt'self]['ɪntuː][ə; eɪ][sɔːrt][ʌv; əv] ['wɔːkɪŋ] [-

The	Boston	,	in	its	completed	form	,	resolves	itself	into	a	sort	of	walking	[	20
这	波士顿	,	在	它是	完全的	形式	,	解决	本身	进入	一个	种类	的	步行	[	-

]

]

]

波士顿，在其完整的形式中，变成了一种行走[20]

['muːvmənt] ,

movement	,
移动	,

移动，

[soʊ]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['iːzi] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'dʒɔɪd] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [hoʊl] ['iːvnɪŋ] [wɪ'ðaʊt]

so	natural	and	easy	that	it	may	be	enjoyed	for	a	whole	evening	without
所以	自然的	和	简单的	那	它	可能	是	享受	为了	一个	所有的	晚上	没有

[mɔːr] [fə'tiːg] [ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]['aʊər][ʌv; əv][ðə; ði][wɔːlts]

more	fatigue	than	would	be	the	result	of	a	single	hour	of	the	Waltz
更多的	疲劳	比	会	是	这	结果	的	一个	单身的	小时	的	这	华尔兹

[ænd; ənd] [tuː] - [step] .

and	Two	-	Step	.
和	二	-	步	.

如此自然轻松，可以享受一整个晚上，而不会比跳一个小时华尔兹或二步舞更累。

[ə'saɪd][frʌm; frəm][ðə; ði] [ə'træktɪvnəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][æz; əz][ə; eɪ]['soʊʃ(ə)l] [dæns] ,

Aside	from	the	attractiveness	of	the	Boston	as	a	social	dance	,
旁边	从	这	吸引力	的	这	波士顿	作为	一个	社会的	舞蹈	,

除了波士顿舞作为一种社交舞蹈的吸引力之外，

[ɪts] ['fɪzɪk(ə)l] ['benɪfɪts] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['pɑːzətɪv][ðæn; ðən] [ðoʊz] [ʌv; əv] ['eni] ['ʌðər] [raʊnd] [dæns] [ðæt]

its	physical	benefits	are	more	positive	than	those	of	any	other	Round	Dance	that
它是	身体的	好处	是	更多的	积极的	比	那些	的	任何	其他	圆形的	舞蹈	那

[wiː; wi][hæv; həv]['evər][hæd; həd] .

we	have	ever	had	.
我们	有	曾经	有	.

它带来的身体益处比我们以往接触过的任何其他圆舞都更加积极。

[ðə; ði]['ækʃ(ə)n][ɪz][soʊ] [ə'dʒʌstɪd] [æz; əz][tu:; tə][prə'vaɪd][ðə; ði]['mæksɪməm][ʌv; əv]['mʌskjələr]['eksərsaɪz]

The	action	is	so	adjusted	as	to	provide	the	maximum	of	muscular	exercise
这	行动	是	所以	调整	作为	到	提供	这	最大限度	的	肌肉发达的	锻炼

[ænd; ənd][ðə; ði] ['mɪnɪməm] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['efərt] .

and	the	minimum	of	physical	effort	.
和	这	最低限度	的	身体的	努力	.

该动作经过精心设计，旨在最大限度地锻炼肌肉，同时最大限度地减少体力消耗。

[ðɪs] [tendz] [tɔ:rdz] [ðə; ði][ˌkɑ:nsər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['enərdʒi] , [ænd; ənd][prə'du:səz, prə'du:sɪz][ænd; ənd]

This	tends	towards	the	conservation	of	energy	,	and	produces	and
这	倾向于	向	这	保护	的	活力	,	和	产	和

[mein'teinz] ,

maintains	,
保持	,

这有利于能量的守恒，并产生和维持能量。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [æn; ən] ['i:vənnəs] [ʌv; əv] [blʌd] ['preʃər] [ænd; ənd][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] .

at	the	same	time	an	evenness	of	blood	pressure	and	circulation	.
在	这	相同的	时间	一个	均匀度	的	血	压力	和	循环	.

同时保持血压和血液循环的平稳。

[ðə; ði] ['mu:vmənts] ['ɔ:lsoʊ] [nə'sesɪteɪt] [ə; eɪ]['kɑ:nstənt]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['æŋklz] [ænd; ənd] ['ɪnstep]

The	movements	also	necessitate	a	constant	exercise	of	the	ankles	and	insteps
这	移动	还	需要	一个	持续的	锻炼	的	这	脚踝	和	脚背

[wɪtʃ] [ɪz] ['veri] ['streŋθəniŋ] [tu:; tə] [ðoʊz] [pɑ:rts] ,

which	is	very	strengthening	to	those	parts	,
哪个	是	非常	强化	到	那些	部分	,

这些动作也需要不断锻炼脚踝和脚背，这对增强这些部位的力量非常有益。

[ænd; ənd]['kænɑ:t][feɪl][tu:; tə] [reɪz] [ænd; ənd] [sə'pɔ:rt] [ðə; ði][ɑ:rtʃ][ʌv; əv][ðə; ði] [fʊt] .

and	cannot	fail	to	raise	and	support	the	arch	of	the	foot	.
和	不能	失败	到	增加	和	支持	这	拱	的	这	脚	.

并且能够抬高和支撑足弓。

['teɪkən][frʌm; frəm]['eni] ['stændpɔɪnt] ,

Taken	from	any	standpoint	,
已采取	从	任何	立场	,

无论从哪个角度来看，

[ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['wɜ:rði] [fɔ:rmz][ʌv; əv][ðə; ði]['soʊʃ(ə)l] [dæns] ['evər]

the	Boston	is	one	of	the	most	worthy	forms	of	the	social	dance	ever
这	波士顿	是	一	的	这	最多	值得	表格	的	这	社会的	舞蹈	曾经

[dɪ'vaɪzd] , [ænd; ənd]

devised	,	and
设计	,	和

波士顿舞是迄今为止最值得称道的社交舞蹈形式之一，

[ðə; ði] [-]

the	[	21	]
这	[	-	]

[21]

[dɪ'stɔ:ʃənz] [ʌv; əv][pə'zɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [naʊ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] ['præktɪst] [mʌst; məst] [su:n] [gɪv] [wei]

distortions	of	position	which	are	now	occasionally	practiced	must	soon	give	way
失真	的	位置	哪个	是	现在	偶尔	练习	必须	很快	给	方式

[tu:; tə][ðə; ði] ['dʒenjuɪnli] [ri'fainiŋ] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv][ðə; ði]['ækʃ(ə)n] .

to	the	genuinely	refining	influence	of	the	action	.
到	这	真的	精制	影响	的	这	行动	.

现在偶尔出现的姿势扭曲现象，很快就会被行动的真正提升作用所取代。

[ʌv; əv][ðə; ði] ['veriəs] [fɔ:rmz][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] ,

Of	the	various	forms	of	the	Boston	,
的	这	各种各样的	表格	的	这	波士顿	,

波士顿的各种形式中，

[ðer; ðər][ɪz]['lɪt(ə)l][tu:; tə][bi:; bi] [sed] [bɪ'jɑ:nd] [ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv][ðer; ðər]

there	is	little	to	be	said	beyond	the	description	of	the	manner	of	their
那里	是	小的	到	是	说	超过	这	描述	的	这	方式	的	他们的

[ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n] ,

execution	,
执行	,

除了描述他们的处决方式之外，没有什么可说的了。

[wɪtʃ] [wɪl] [bi:; bi] ['tri:tɪd] [ɪn][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] .

which	will	be	treated	in	the	following	pages	.
哪个	将要	是	治疗	在	这	下列的	页面	.

这一点将在后续页面中进行阐述。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [hoʊpt] [ðæt] [ðɪs] [bʊk] [wɪl] [help] [tɔ:rd] [ə; eɪ] [mɔ:r] [kəm'pli:t] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]

It	is	hoped	that	this	book	will	help	toward	a	more	complete	understanding	of	the
它	是	希望	那	这	书	将要	帮助	朝向	一个	更多的	完全的	理解	的	这

['bju:ti:z] [ænd; ənd] [ət'rækʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] ,

beauties	and	attractions	of	the	Boston	,
美女	和	景点	的	这	波士顿	,

希望本书能帮助读者更全面地了解波士顿的美丽风光和迷人之处。

[ænd; ənd] ['fɜ:rðər] [ðə; ði]['prɑ:pər] [əˌpri:ʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] . [-]

and	further	the	proper	appreciation	of	it	.	[	22	]
和	更远	这	恰当的	欣赏	的	它	.	[	-	]

并进一步正确地欣赏它。[22]

[ɔ:l] [dɪ'skrɪpʃənz] [ʌv; əv]['dænsəz, 'dænsɪz]['gɪv(ə)n][ɪn] [ðɪs] [bʊk] [rɪ'leɪt] [tu:; tə][ðə; ði]['leɪdi:z][pɑ:rt] .

All	descriptions	of	dances	given	in	this	book	relate	to	the	lady's	part	.
全部	描述	的	舞蹈	给定	在	这	书	涉及	到	这	女士的	部分	.

本书中所有关于舞蹈的描述都与女舞部分有关。

[ðə; ði]['dʒɛntəlˌmənz, 'dʒɛnəlˌmənz][ɪz][ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] , [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['kaʊntər'moʊʃən] .

The	gentleman's	is	exactly	the	same	,	but	in	the	countermotion	.
这	绅士的	是	确切地	这	相同的	,	但	在	这	反向运动	.

这位先生的情况也完全一样，只是方向相反。

[ðə; ði] [lɔ:ŋ] ['bɔ:stən; 'bɑ:stən]

THE	LONG	BOSTON
这	长的	波士顿

长波士顿

[ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri][fɔ:rm][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][æz; əz] [dɪ'skraɪbd] [ɪn][ðə; ði] ['fɔ:rgoʊɪŋ] ['peɪdʒɪz][ɪz]

The	ordinary	form	of	the	Boston	as	described	in	the	foregoing	pages	is
这	普通的	形式	的	这	波士顿	作为	描述	在	这	前文	页面	是

['kɑ:mənli] [noʊn] [æz; əz][ðə; ði] " [lɔ:ŋ] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən][tu:; tə] [dɪ'stɪŋgwɪʃ] [ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm] ['ʌðər]

commonly	known	as	the	"	Long	"	Boston	to	distinguish	it	from	other
通常	已知	作为	这	"	长的	"	波士顿	到	区分	它	从	其他

[fɔ:rmz][ænd; ənd][,veəri:'eiʃənz] .

forms	and	variations	.
表格	和	变体	.

前面几页描述的波士顿面包的普通形式通常被称为"长款"波士顿面包，以区别于其他形式和变体。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɑːnst] [ɪn][θriː] / [fɔːr][taɪm] , ['iːðər] [wɔːlts][ɔːr][mə'zɜːrkə] , [ænd; ənd][æt; ət]['eni]['tempoʊ]

It	is	danced	in	3	/	4	time	,	either	Waltz	or	Mazurka	,	and	at	any	tempo
它	是	跳舞	在	3	/	4	时间	,	任何一个	华尔兹	或者	玛祖卡舞曲	,	和	在	任何	速度

[dɪ'zaɪrd] .

desired	.
想要的	.

它以 3/4 拍子跳，可以是华尔兹或玛祖卡，速度可以根据需要随意调整。

[æz; əz] [ðɪs] [ɪz][ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l][fɔːrm][ʌv; əv][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ,

As	this	is	the	fundamental	form	of	the	Boston	,
作为	这	是	这	基本的	形式	的	这	波士顿	,

这是波士顿的基本形式，

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['θɜːrəli] [ə'kwaɪrd] [bɪ'fɔːr] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] ['eni] ['ʌðər] .

it	should	be	thoroughly	acquired	before	undertaking	any	other	.
它	应该	是	彻底	获得	前	承诺	任何	其他	.

在进行任何其他操作之前，应该先彻底掌握它。

[ðə; ði] [ʃɔːrt] ['bɔːstən; 'bɑːstən] [-]

THE	SHORT	BOSTON	[	23	]
这	短的	波士顿	[	-	]

短波士顿[23]

[ðə; ði] " [ʃɔːrt] " ['bɔːstən; 'bɑːstən] ['difəz] [frʌm; frəm][ðə; ði] " [lɔːŋ] " ['bɔːstən; 'bɑːstən]['oʊnli][ɪn] ['meʒər]

The	"	Short	"	Boston	differs	from	the	"	Long	"	Boston	only	in	measure
这	"	短的	"	波士顿	不同	从	这	"	长的	"	波士顿	仅有的	在	措施

.

:

.

“短款”波士顿汉堡与“长款”波士顿汉堡的区别仅在于尺寸。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɑːnst] [ɪn] ['iːðər] [ˌtuː'tuː] / [fɔːr][ɔːr][sɪks] / [eɪt][taɪm] ,

It	is	danced	in	either	2	/	4	or	6	/	8	time	,
它	是	跳舞	在	任何一个	2	/	4	或者	6	/	8	时间	,

这种舞蹈可以用2/4拍或6/8拍来跳。

[ænd; ənd][ðə; ði][fɜːrst] ['muːvmənt] ([ɪn][ˌtuː'tuː] / [fɔːr][taɪm]) ['ɑːkjupaɪz][ðə; ði] [duˈreɪʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ]

and	the	first	movement	(	in	2	/	4	time	)	occupies	the	duration	of	a
和	这	第一的	移动	(	在	2	/	4	时间	)	占据	这	期间	的	一个

['kwɔːrtər] - [noʊt] .

quarter	-	note	.
四分之一	-	笔记	.

第一乐章（2/4拍）的持续时间为四分音符。

[ðə; ði]['sekənd][ænd; ənd][θɜːrd] ['muːvmənts] [iːtʃ] ['ɑːkjupaɪ][ðə; ði] [duˈreɪʃn] [ʌv; əv][æn; ən] [eɪtθ] - [noʊt]

The	second	and	third	movements	each	occupy	the	duration	of	an	eighth	-	note
这	第二	和	第三	移动	每个	占据	这	期间	的	一个	第八	-	笔记

.

:

.

第二乐章和第三乐章的时值均为八分音符。

[ðʌs] ,

Thus	,
因此	,

因此，

[ðer; ðər][ɪg'zɪsts] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] " [lɔ:ŋ] " [ænd; ənd][ðə; ði] " [ʃɔ:rt] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən][ðə; ði] [seɪm]

there	exists	between	the	"	Long	"	and	the	"	Short	"	Boston	the	same
那里	存在	之间	这	"	长的	"	和	这	"	短的	"	波士顿	这	相同的

['dɪfrəns] [æz; əz] [bɪ'twi:n] [ðə; ði][wɔ:lts][ænd; ənd][ðə; ði]['gæləp] .

difference	as	between	the	Waltz	and	the	Galop	.
不同之处	作为	之间	这	华尔兹	和	这	疾驰	.

“长”波士顿舞和“短”波士顿舞之间存在着与华尔兹舞和加洛普舞之间相同的区别。

[ɪn][ðə; ði] [mɔ:r] ['ræpɪd][fɔ:rmz][ʌv; əv][ðə; ði] " [ʃɔ:rt] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] ,

In	the	more	rapid	forms	of	the	"	Short	"	Boston	,
在	这	更多的	迅速的	表格	的	这	"	短的	"	波士顿	,

在速度更快的“短”波士顿马拉松赛中，

[ðə; ði]['raɪzɪŋ][ænd; ənd] ['sɪŋkɪŋ] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['sekənd][ænd; ənd][θɜ:rd] ['mu:vmənts]['nætʃ(ə)rəli] [teɪk]

the	rising	and	sinking	upon	the	second	and	third	movements	naturally	take
这	上升	和	下沉	之上	这	第二	和	第三	移动	自然	拿

[ðə; ði][fɔ:rm][ʌv; əv][ə; eɪ][hɑ:p][ɔ:r][skɪp] .

the	form	of	a	hop	or	skip	.
这	形式	的	一个	跳	或者	跳过	.

第二和第三乐章的起伏自然而然地呈现出跳跃或轻快的形态。

[ðə; ði] [dæns] [ɪz] [mɔ:r] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][ænd; ənd] [les] [fə'ti:gɪŋ] [ɪn] ['mɑ:dərət] ['tempoʊ] .

The	dance	is	more	enjoyable	and	less	fatiguing	in	moderate	tempo	.
这	舞蹈	是	更多的	令人愉悦	和	较少的	令人疲惫的	在	缓和	速度	.

中等节奏的舞蹈更令人愉悦，也不容易疲劳。

[ðə; ði]['oʊpən]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [-]

THE	OPEN	BOSTON	[	24	]
这	打开	波士顿	[	-	]

波士顿公开赛[24]

[ðə; ði] " ['oʊpən] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən][kən'teɪnz] [tu:] [pɑ:rts][ʌv; əv] [eɪt] ['meʒərz] [i:tʃ] .

The	"	Open	"	Boston	contains	two	parts	of	eight	measures	each	.
这	"	打开	"	波士顿	包含	二	部分	的	八	措施	每个	.

“公开版”波士顿由两部分组成，每部分包含八个小节。

[ðə; ði][fɜ:rst][pɑ:rt][ɪz] [dɑ:nst] [ɪn][ðə; ði][pə'ziʃənz] [ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði][ˌilə'streiʃəns] ['feɪsɪŋ] ['peɪdʒɪz][eɪt]

The	first	part	is	danced	in	the	positions	shown	in	the	illustrations	facing	pages	8
这	第一的	部分	是	跳舞	在	这	职位	所示	在	这	插图	面向	页面	8

[ænd; ənd] - ,

and	10	,
和	-	,

第一部分的舞蹈姿势如图8和图10所示。

[ænd; ənd][ðə; ði]['sekənd][pɑ:rt][kən'sɪsts][ʌv; əv][eɪt] ['meʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] " [lɔ:ŋ] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] .

and	the	second	part	consists	of	8	measures	of	the	"	Long	"	Boston	.
和	这	第二	部分	由	的	8	措施	的	这	"	长的	"	波士顿	.

第二部分由 8 节“长”波士顿小调组成。

[ɪn][ðə; ði][fɜ:rst][pɑ:rt] , [ðə; ði]['dɑ:nsəz]['eksɪkju:t] [θri:] ['bɔ:stən; 'bɑ:stən][steps]['fɔ:rwərd] , [wɪ'ðaʊt]

In	the	first	part	,	the	dancers	execute	three	Boston	steps	forward	,	without
在	这	第一的	部分	,	这	舞者	执行	三	波士顿	步骤	向前	,	没有

['tɜ:rnɪŋ] ,

turning	,
转弯	,

第一部分，舞者向前行进三个波士顿舞步，不转身。

[ænd; ənd]['wʌn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][step] ['tɜ:rnɪŋ] ([tɔ:rdz] [ðə; ði]['pɑ:rtnər]) [tu:; tə] [feɪs] [də'rektli; daɪ'rektli]
and **one** **Boston** **step** **turning** **(** **towards** **the** **partner** **)** **to** **face** **directly**
和 一 波士顿 步 转弯 (向 这 伙伴) 到 脸 直接地
['bækwərd] ([wʌn] / [ˌtu:'tu:][tɜ:rn]) .
backward **(** **1** **/** **2** **turn** **)** **.**
落后 (1 / 2 转动) .

波士顿步转身（朝向舞伴）面向正后方（半圈）。

[fɔ:r] ['meʒərz] .
4 **measures** **.**
4 措施 .

4 项措施。

[ðɪs] [ɪz] ['fɑ:loʊd] [baɪ] [θri:] ['bɔ:stən; 'bɑ:stən][steps] ['bækwərd] ([wɪ'ðaʊt] ['tɜ:rnɪŋ]) [ɪn][ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n]
This **is** **followed** **by** **three** **Boston** **steps** **backward** **(** **without** **turning** **)** **in** **the** **position**
这 是 随后 经过 三 波士顿 步骤 落后 (没有 转弯) 在 这 位置
[ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ,
shown **in** **the** **illustration** **facing** **page** **10** **,**
所示 在 这 插图 面向 页 - ,

接下来，以第 10 页插图所示的姿势，向后迈出三个波士顿步（不转身）。

['fɑ:loʊd] [baɪ][wʌn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][step] ['tɜ:rnɪŋ] ([tɔ:rd] [ðə; ði]['pɑ:rtnər]) [ænd; ənd] ['fɪnɪʃɪŋ] [ɪn]
followed **by** **one** **Boston** **step** **turning** **(** **toward** **the** **partner** **)** **and** **finishing** **in**
随后 经过 一 波士顿 步 转弯 (朝向 这 伙伴) 和 精加工 在
['regjələr][wɔ:lts][pə'zɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['sekənd][pɑ:rt] .
regular **Waltz** **Position** **for** **the** **execution** **of** **the** **second** **part** **.**
常规的 华尔兹 位置 为了 这 执行 的 这 第二 部分 .

然后转身（朝向舞伴）一步波士顿步，最后回到标准的华尔兹舞步位置，开始第二部分的表演。

[ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][dɪp] [-]
THE **BOSTON** **DIP** **[** **25** **]**
这 波士顿 蘸 [-]

波士顿低潮[25]

[ðə; ði] " [dɪp] " [ɪz][ə; eɪ][ˌkɑ:mbɪ'neɪʃ(ə)n] [dæns] [ɪn][θri:] / [fɔ:r][ɔ:r][θri:] / [eɪt][taɪm] ,
The **"** **Dip** **"** **is** **a** **combination** **dance** **in** **3** **/** **4** **or** **3** **/** **8** **time** **,**
这 " 蘸 " 是 一个 组合 舞蹈 在 3 / 4 或者 3 / 8 时间 ,

"Dip"是一种以3/4拍或3/8拍为节奏的组合舞蹈。

[ænd; ənd][kən'teɪnz][fɔ:r] ['meʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] " [lɔ:ŋ] " ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] , [ˌpri'si:did] [baɪ][fɔ:r]
and **contains** **4** **measures** **of** **the** **"** **Long** **"** **Boston** **,** **preceded** **by** **4**
和 包含 4 措施 的 这 " 长的 " 波士顿 , 之前 经过 4
['meʒərz] , [æz; əz] ['fɑ:loʊz] :
measures **,** **as** **follows** **:**
措施 , 作为 跟随 :

其中包含 4 个"长"波士顿小节，前面还有 4 个小节，如下所示：

['stændɪŋ] [ə'pɑ:n][ðə; ði][left] [fʊt] , [step][də'rektli; daɪ'rektli][tu:; tə][ðə; ði][saɪd] ,
Standing **upon** **the** **left** **foot** **,** **step** **directly** **to** **the** **side** **,**
常设 之上 这 左边 脚 , 步 直接地 到 这 边 ,

单脚站立，向侧面迈一步，

[ænd; ənd][træns'fɜ:r][ðə; ði] [weɪt] [tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ([kaʊnt][wʌn]) ;
and **transfer** **the** **weight** **to** **the** **right** **foot** **(** **count** **1** **)** **;**
和 转移 这 重量 到 这 正确的 脚 (数数 1) ;

将重心转移到右脚（数到 1）；

[swɪŋ] [ðə; ði][left][leg][tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [ɪn][frʌnt][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] ,
swing **the** **left** **leg** **to** **the** **right** **in** **front** **of** **the** **right** **,**
摇摆 这 左边 腿 到 这 正确的 在 正面 的 这 正确的 ,

左腿向右摆动到右腿前方，

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ([kaʊnt][ˌtuː'tuː]) ; ['loʊər][ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ([kaʊnt]
at **the** **same** **time** **raising** **the** **right** **heel** **(** **count** **2** **)** **;** **lower** **the** **right** **heel** **(** **count**
在 这 相同的 时间 提高 这 正确的 脚跟 (数数 2) ; 降低 这 正确的 脚跟 (数数
[θriː]) ;
3 **)** **;**
3) ;

同时抬起右脚后跟（数到 2）；放下右脚后跟（数到 3）；

[rɪ'tɜːrn][ðə; ði][left] [fʊt] [tuː; tə][ɪts][ə'rɪdʒən(ə)l] [pleɪs] [wer] [ˌaɪ 'tiː][rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz][ðə; ði] [weɪt] (
return **the** **left** **foot** **to** **its** **original** **place** **where** **it** **receives** **the** **weight** **(**
返回 这 左边 脚 到 它是 原来的 地方 在哪里 它 接收 这 重量 (
[kaʊnt] [fɔːr]) ;
count **4** **)** **;**
数数 4) ;

将左脚放回其承受重量的原位（数到 4）；

[swɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [leg] [ə'krɔːs] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ðə; ði][left] , ['reɪzɪŋ] [ðə; ði][left] [hiːl] ([kaʊnt][faɪv]) ;
swing **the** **right** **leg** **across** **in** **front** **of** **the** **left** **,** **raising** **the** **left** **heel** **(** **count** **5** **)** **;**
摇摆 这 正确的 腿 穿过 在 正面 的 这 左边 , 提高 这 左边 脚跟 (数数 5) ;

右腿摆到左腿前面，抬起左脚后跟（数到 5）；

[ænd; ənd] ['loʊər] [ðə; ði][left] [hiːl] ([kaʊnt] [sɪks]) .
and **lower** **the** **left** **heel** **(** **count** **6** **)** **.**
和 降低 这 左边 脚跟 (数数 6) .

放下左脚后跟（数到 6）。

[ˌtuː'tuː] ['meʒərz] . [-]
2 **measures** **.** **[** **26** **]**
2 措施 . [-]

2 项措施。[26]

[swɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ,
Swing **the** **right** **foot** **to** **the** **right** **,**
摇摆 这 正确的 脚 到 这 正确的 ,

右脚向右摆动，

[ænd; ənd][pʊt][ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [də'rektli; daɪ'rektli][æt; ət][ðə; ði][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][left] ([kaʊnt] [wʌn]) ;
and **put** **it** **down** **directly** **at** **the** **side** **of** **the** **left** **(** **count** **1** **)** **;**
和 放 它 向下 直接地 在 这 边 的 这 左边 (数数 1) ;

把它直接放在左侧（数 1）；

[hɑːp][ɑːn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [ðə; ði][left] [ə'krɔːs] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [ˌtuː'tuː]) ;
hop **on** **the** **right** **foot** **and** **swing** **the** **left** **across** **in** **front** **(** **count** **2** **)** **;**
跳 在 这 正确的 脚 和 摇摆 这 左边 穿过 在 正面 (数数 2) ;

右脚跳起来，左脚向前摆动（数到 2）；

[fɔːl] [bæk] [ə'pɑːn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ([kaʊnt] [θriː]) ; [pʊt] [daʊn] [ðə; ði][left] [fʊt] ,
fall **back** **upon** **the** **right** **foot** **(** **count** **3** **)** **;** **put** **down** **the** **left** **foot** **,**
落下 后退 之上 这 正确的 脚 (数数 3) ; 放 向下 这 左边 脚 ,

向后倒在右脚上（数到3）；放下左脚，

['krɔːsɪŋ] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] , [ænd; ənd][træns'fɜːr] [weɪt] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ([kaʊnt] [fɔːr]) ;
crossing **in** **front** **of** **the** **right** **,** **and** **transfer** **weight** **to** **it** **(** **count** **4** **)** **;**
过境 在 正面 的 这 正确的 , 和 转移 重量 到 它 (数数 4) ;

向右前方交叉，并将重心转移到右脚（数 4 下）；

[wɪð; wɪθ] [raɪt] [fʊt] [step] [ə; eɪ] [hoʊl] [step] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ([kaʊnt] [faɪv]) ;
with **right** **foot** **step** **a** **whole** **step** **to** **the** **right** **(** **count** **5** **)** **;**
和 正确的 脚 步 一个 所有的 步 到 这 正确的 (数数 5) ;

右脚向右迈一步（数到5）；

[ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] [baɪ] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [left] [fʊt] [ə'genst] [ðə; ði] [raɪt] , [wer] [ˌaɪ 'ti:] [rə'si:vz, rɪ'si:vz, ri:'si:vz]

and	finish	by	bringing	the	left	foot	against	the	right	,	where	it	receives
和	结束	经过	带来	这	左边	脚	反对	这	正确的	,	在哪里	它	接收

[ðə; ði] [weɪt] ([kaʊnt] [sɪks]) .

the	weight	(	count	6	)	.
这	重量	(	数数	6	)	.

最后，将左脚抵住右脚，让重心落在左脚上（数到 6）。

[ˌtu:'tu:] ['meʒərz] .

2	measures	.
2	措施	.

2 项措施。

[ɪn] ['ɛksəˌkju:tɪŋ] [ðə; ði] [hɑ:p] [ə'pɑ:n] [kaʊnts] [ˌtu:'tu:] [ænd; ənd] [θri:] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θɜ:rd] ['meʒər] ,

In	executing	the	hop	upon	counts	2	and	3	of	the	third	measure	,
在	执行	这	跳	之上	计数	2	和	3	的	这	第三	措施	,

在第三小节的第2拍和第3拍执行跳跃动作时，

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [mʌst; məst] [bi:; bi] [soʊ] [fɑ:r] [dɪ'leɪd] [ðæt] [ðə; ði] ['fɔ:lɪŋ] [bæk] [wɪl] [ɪg'zæktli] [ˌkoʊɪn'saɪd]

the	movement	must	be	so	far	delayed	that	the	falling	back	will	exactly	coincide
这	移动	必须	是	所以	远的	延迟	那	这	坠落	后退	将要	确切地	重合

[wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [θɜ:rd] [kaʊnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mju:zɪk] . [-]

with	the	third	count	of	the	music	.	[	27	]
和	这	第三	数数	的	这	音乐	.	[	-	]

该动作必须延迟足够长的时间，以便后退与音乐的第三拍完全重合。[27]

[ðə; ði] ['tɜ:rki] [trɑ:t]

THE	TURKEY	TROT
这	火鸡	小跑

火鸡跑

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n] : — [saɪd] [pə'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɔ:lts] .

Preparation	:	—	Side	Position	of	the	Waltz	.
准备	:	—	边	位置	的	这	华尔兹	.

准备：—华尔兹的侧位。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [fɜ:rst] [fɔ:r] ['meʒərz] [teɪk] [fɔ:r] ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [steps] [wɪ'ðaʊt] ['tɜ:rnɪŋ] (['leɪdi]

During	the	first	four	measures	take	four	Boston	steps	without	turning	(	lady
期间	这	第一的	四	措施	拿	四	波士顿	步骤	没有	转弯	(	女士

['fɔ:rwərd] ,

forward	,
向前	,

在前四个小节中，女士迈出四个波士顿步，不要转身（女士向前，

['dʒent(ə)lmən] ['bækwərd]) , [ænd; ənd] ['bendɪŋ] [ðə; ði] [sə'pɔ:rtɪŋ] [ni:] , [stretʃ] [ðə; ði] [fri:] [fʊt]

gentleman	backward	)	,	and	bending	the	supporting	knee	,	stretch	the	free	foot
绅士	落后	)	,	和	弯曲	这	支持	膝盖	,	拉紧	这	自由的	脚

['bækwərd] , (['leɪdi:z] [left] ,

backward	,	(	lady's	left	,
落后	,	(	女士的	左边	,

（男士向后）弯曲支撑腿的膝盖，将空闲的脚向后伸展，（女士的左脚，

['dʒɛntəlˌmənz, 'dʒɛnəlˌmənz] [raɪt]) [æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ɑ:pəzɪt] .

gentleman's	right	)	as	shown	in	the	illustration	opposite	.
绅士的	正确的	)	作为	所示	在	这	插图	对面的	.

绅士的右手）如图所示。

[fɔ:r] [mi:z] .

4	meas	.
4	测量	.

4 测量。

[rɪˈpiːt] [ɪn] [ˈɑːpəzɪt] [dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] .
Repeat **in** **opposite** **direction** **.**
重复 在 对面的 方向 .

反方向重复上述步骤。

[fɔːr] [miːz] .
4 **meas** **.**
4 测量 .

4 测量。

['eksɪkjuːt] [fɔːr] ['drɔːɪŋ] [steps] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [saɪd] (['leɪdiːz] [raɪt] ,
Execute **four** **drawing** **steps** **to** **the** **side** **(** **lady's** **right** **,**
执行 四 绘画 步骤 到 这 边 (女士的 正确的 ,

向侧面（女士右侧）执行四步绘画步骤，

['dʒɛntəlˌmənz, 'dʒɛnəlˌmənz] [left]) ['sweɪɪŋ] [ðə; ðɪ] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd] ['bɑːdi] [ɪn] [ðə; ðɪ] [dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn]
gentleman's **left** **)** **swaying** **the** **shoulders** **and** **body** **in** **the** **direction**
绅士的 左边) 摇晃 这 肩膀 和 身体 在 这 方向
[ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [drɔːn] [fʊt] ,
of **the** **drawn** **foot** **,**
的 这 绘制 脚 ,

（绅士的左）肩膀和身体向着伸出的脚的方向摇摆，

[ænd; ənd] ['pɔɪntɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðə; ðɪ] [friː] [fʊt] [əˈpɑːn] [ðə; ðɪ] [fɔːrθ] , [æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn] ['fɪgjər] .
and **pointing** **with** **the** **free** **foot** **upon** **the** **fourth** **,** **as** **shown** **in** **figure** **.**
和 指向 和 这 自由的 脚 之上 这 第四 , 作为 所示 在 数字 .

如图所示，第四脚用空闲的脚指向地面。

[fɔːr] [miːz] .
4 **meas** **.**
4 测量 .

4 测量。

[rɪˈpiːt] [ɪn] [ˈɑːpəzɪt] [dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] .
Repeat **in** **opposite** **direction** **.**
重复 在 对面的 方向 .

反方向重复上述步骤。

[fɔːr] [miːz] .
4 **meas** **.**
4 测量 .

4 测量。

[eɪt] [hoʊl] [tɜːrnz] , [ʃɔːrt] ['bɔːstən; 'bɑːstən] [ɔːr] [tuː] - [step] .
Eight **whole** **turns** **,** **Short** **Boston** **or** **Two** **-** **Step** **.**
八 所有的 转弯 , 短的 波士顿 或者 二 - 步 .

八圈全转，短波士顿舞或两步舞。

- [miːz] .
16 **meas** **.**
- 测量 .

16 测量。

[rɪˈpiːt] [æt; ət] [wɪl] .
Repeat **at** **will** **.**
重复 在 将要 .

随意重复。

[ə; eɪ]['splendɪd] ['spesɪmən] [fɔːr; fər] [ðɪs] [dæns] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] " [ðə; ði] ['gɑːblər] " [baɪ][dʒeɪ] .

A	splendid	specimen	for	this	dance	will	be	found	in	"	The	Gobbler	"	by	J	.
一个	灿烂	标本	为了	这	舞蹈	将要	是	成立	在	"	这	火鸡	"	经过	J	.

[mən'roʊ] . [-]

Monroe	.	[	28	]
门罗	.	[	-	]

J. Monroe 的《火鸡》[28] 中有一个关于这种舞蹈的绝佳范例。

[ðə; ði] ['erəpleɪn] [glaɪd]

THE	AEROPLANE	GLIDE
这	飞机	滑行

飞机滑翔

[ðə; ði] " ['erəpleɪn] [glaɪd] " [ɪz] ['veri] ['sɪmələr][tuː; tə][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən][dɪp] .

The	"	Aeroplane	Glide	"	is	very	similar	to	the	Boston	Dip	.
这	"	飞机	滑行	"	是	非常	相似的	到	这	波士顿	蘸	.

"飞机滑翔"与波士顿俯卧撑非常相似。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tuː; tə] [ˌreprɪ'zent] [ðə; ði][stɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [flaɪt] [ʌv; əv][æn; ən] ['erəpleɪn] ,

It	is	supposed	to	represent	the	start	of	the	flight	of	an	aeroplane	,
它	是	据称	到	代表	这	开始	的	这	航班	的	一个	飞机	,

它象征着飞机起飞的开始。

[ænd; ənd] [diˈraɪvz] [ɪts] [neɪm] [frʌm; frəm] [ðæt] [fækt] .

and	derives	its	name	from	that	fact	.
和	衍生	它是	姓名	从	那	事实	.

它的名字也由此而来。

[ðə; ði][soʊl] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] " [dɪp] " [ænd; ənd] " ['erəpleɪn] " [kən'sɪsts][ɪn][ðə; ði][sɪks]

The	sole	difference	between	the	"	Dip	"	and	"	Aeroplane	"	consists	in	the	six
这	唯一	不同之处	之间	这	"	蘸	"	和	"	飞机	"	由	在	这	六

['rʌnɪŋ] [steps] [wɪtʃ] [meɪk] [ʌp][ðə; ði][fɜːrst] [tuː] ['meʒərz] .

running	steps	which	make	up	the	first	two	measures	.
跑步	步骤	哪个	制作	向上	这	第一的	二	措施	.

"Dip"和"Aeroplane"之间的唯一区别在于前两小节的六个跑步步。

[ʌv; əv] [ðiːz] ['rʌnɪŋ] [steps] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər]['eksɪkjuːtɪd][saɪdˌwaɪz][ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['ɔːltərnət]

Of	these	running	steps	,	which	are	executed	sidewise	and	with	alternate
的	这些	跑步	步骤	,	哪个	是	执行	横向	和	和	备用

['krɔsɪŋz] , [bɪ'fɔːr] [ænd; ənd][bɪ'haɪnd] ,

crossings	,	before	and	behind	,
十字路口	,	前	和	在后面	,

这些跑步步伐包括横向移动和前后交替交叉，

['oʊnli][ðə; ði] [fɔːrθ] , [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['sekənd] ['meʒər] [rɪ'kwaɪrz] ['speʃ(ə)l]

only	the	fourth	,	at	the	beginning	of	the	second	measure	requires	special
仅有的	这	第四	,	在	这	开始	的	这	第二	措施	需要	特别的

[dɪ'skrɪpʃn] .

description	.
描述	.

只有第四个音符，即第二小节的开头部分，需要特别说明。

[ə'pɑːn] [ðɪs] [step] , [ðə; ði] [sə'pɔːrtɪŋ] [niː] [ɪz] ['noʊtɪsəbli] [bendɪd] [tuː; tə][ˌkoʊɪn'saɪd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]

Upon	this	step	,	the	supporting	knee	is	noticeably	bended	to	coincide	with	the
之上	这	步	,	这	支持	膝盖	是	明显地	弯曲	到	重合	和	这

['æksent][ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk] .

accent	of	the	music	.
口音	的	这	音乐	.

在这一步中，支撑腿的膝盖明显弯曲，以配合音乐的重音。

[ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] [dæns] [ɪz][aɪ'dentɪk(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði] " [dɪp] " .

The	rest	of	the	dance	is	identical	with	the	"	Dip	"	.
这	休息	的	这	舞蹈	是	完全相同的	和	这	"	蘸	"	.

舞蹈的其余部分与"下腰"动作相同。

([siː] [peɪdʒ] - .) [-]

(	See	page	25	.	)	[	29	]
(	看	页	-	.	)	[	-	]

（参见第 25 页。）[29]

[ðə; ði]['tæŋgoʊ]

THE	TANGO
这	探戈

探戈

[ðə; ði]['tæŋgoʊ][ɪz][ə; eɪ] ['spænɪʃ] [ə'merɪkən] [dæns] [wɪtʃ] [kən'teɪnz] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði][pɪ'kjuːliər] [tʃɑːrm]

The	Tango	is	a	Spanish	American	dance	which	contains	much	of	the	peculiar	charm
这	探戈	是	一个	西班牙语	美国人	舞蹈	哪个	包含	很多	的	这	奇特	魅力

[ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['spænɪʃ] ['dænsəz, 'dænsɪz] ,

of	the	other	Spanish	dances	,
的	这	其他	西班牙语	舞蹈	,

探戈是一种西班牙裔美洲舞蹈，它融合了许多其他西班牙舞蹈的独特魅力。

[ænd; ənd][ɪts][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] [dɪ'pendz] ['lɑːrdʒli] [ə'pɑːn][ðə; ði][ə'bɪlətɪ][ʌv; əv][ðə; ði] ['dɑːnsəz] [soʊ][tuː; tə]

and	its	execution	depends	largely	upon	the	ability	of	the	dancers	so	to
和	它是	执行	取决于	很大程度上	之上	这	能力	的	这	舞者	所以	到

[græsp][ðə; ði] ['rɪðəm] [ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk][æz; əz][tuː; tə][ɪn'tɜːrprət][ˌaɪ 'tiː][baɪ][ðer; ðər] ['muːvmənts] .

grasp	the	rhythm	of	the	music	as	to	interpret	it	by	their	movements	.
抓牢	这	韵律	的	这	音乐	作为	到	解释	它	经过	他们的	移动	.

而它的呈现很大程度上取决于舞者能否把握音乐的节奏，并通过他们的动作来诠释音乐。

[ðə; ði] [steps] [ɑːr; ər][ɔːl]['sɪmp(ə)l] ,

The	steps	are	all	simple	,
这	步骤	是	全部	简单的	,

步骤都很简单。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['dɑːnsəz] [ɑːr; ər] [pər'mɪtɪd] [tuː; tə] ['veri] [ɔːr] ['ɪmprəvaɪz] [ðə; ði] ['fɪgjərz] [æt; ət] [wɪl] .

and	the	dancers	are	permitted	to	vary	or	improvise	the	figures	at	will	.
和	这	舞者	是	允许	到	各不相同或者		凑合	这	数据	在	将要	.

舞者可以随意改变或即兴发挥舞步。

[ʌv; əv] [ðiːz] ['fɪgjərz] [ðə; ði] [tuː] [wɪtʃ] ['fɑːloʊ] [ɑːr; ər][moʊst] ['kɑːmən] ,

Of	these	figures	the	two	which	follow	are	most	common	,
的	这些	数据	这	二	哪个	跟随	是	最多	常见的	,

在这些数字中，以下两个数字最为常见：

[ænd; ənd][lend] [ðəm'selvz] [moʊst] ['redɪli] [tuː; tə]['vɜːrb(ə)l] [dɪ'skrɪpʃn] .

and	lend	themselves	most	readily	to	verbal	description	.
和	借	他们自己	最多	容易	到	口头	描述	.

并且最容易用语言描述。

['tæŋgoʊ]

TANGO
探戈

探戈

[noʊ] . [wʌn] [-]

No	.	1	[	30	]
不	.	1	[	-	]

第 1[30]

[ðə; ði]['pɑ:rtnərz] [feɪs] [wʌn] [ə'nʌðər] [æz; əz][ɪn][wɔ:lts][pə'zɪʃ(ə)n] .

The	partners	face	one	another	as	in	Waltz	Position	.
这	合作伙伴	脸	一	其他	作为	在	华尔兹	位置	.

舞伴们面对面站着，就像跳华尔兹时的位置一样。

[ðə; ði]['dʒent(ə)lmən] [teɪks] [ðə; ði]['leɪdi:z] [raɪt] [hænd][ɪn][hɪz; ɪz][left] , [ænd; ənd] ,

The	gentleman	takes	the	lady's	right	hand	in	his	left	,	and	,
这	绅士	需要	这	女士的	正确的	手	在	他的	左边	,	和	,

这位先生用左手握住女士的右手，然后，

['stretʃiŋ] [ðə; ði][ɑ:rmz][tu:; tə][ðə; ði] [fʊl] [ɪk'stent] , ['hoʊldɪŋ][ðem; ðəm][æt; ət][ðə; ði] ['ʃoʊldər] [haɪt] ,

stretching	the	arms	to	the	full	extent	,	holding	them	at	the	shoulder	height	,
伸展	这	武器	到	这	满的	程度	,	保持	他们	在	这	肩膀	高度	,

双臂完全伸展，保持在肩部高度。

[hi:; hi]['pleɪsɪz][hɜ:r; hər] [raɪt] [hænd][ə'pɑ:n][hɪz; ɪz][left] ['ʃoʊldər] , [ænd; ənd][hoʊldz][ˌaɪ 'ti:][ðer; ðər] ,

he	places	her	right	hand	upon	his	left	shoulder	,	and	holds	it	there	,
他	地方	她	正确的	手	之上	他的	左边	肩膀	,	和	持有	它	那里	,

他把她的右手放在自己的左肩上，并保持着这个姿势。

[æz; əz][ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ɑ:pəzɪt] [peɪdʒ] - .

as	in	the	illustration	opposite	page	30	.
作为	在	这	插图	对面的	页	-	.

如第 30 页对面的插图所示。

[ɪn] ['sta:tiŋ] ,

In	starting	,
在	开始	,

首先，

[ðə; ði]['dʒent(ə)lmən] [θroʊz] [hɪz; ɪz] [raɪt] ['ʃoʊldər] ['slaɪtli] [bæk] [ænd; ənd] [steps] [də'rektli; daɪ'rektli]

the	gentleman	throws	his	right	shoulder	slightly	back	and	steps	directly
这	绅士	投掷	他的	正确的	肩膀	轻微地	后退	和	步骤	直接地

['bækwərd] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz][left] [fʊt] ,

backward	with	his	left	foot	,
落后	和	他的	左边	脚	,

这位先生右肩微微后仰，左脚径直向后迈了一步。

[waɪl] [ðə; ði]['leɪdi] ['fɑ:loʊz] ['fɔ:rwərd][wɪð; wɪθ][hɜ:r; hər] [raɪt] .

while	the	lady	follows	forward	with	her	right	.
尽管	这	女士	跟随	向前	和	她	正确的	.

女士则迈着右步向前走去。

[ɪn] [ðɪs] ['mænər] [bəuθ][kən'tɪnju:] [tu:] [steps] ,

In	this	manner	both	continue	two	steps	,
在	这	方式	两个都	继续	二	步骤	,

就这样，两人继续进行两步操作，

['krɔ:sɪŋ] [wʌn] [fʊt] ['oʊvər][ðə; ði] ['ʌðər] [ænd; ənd] [ðen] ['eksɪkju:t][ə; eɪ][hæf] - [tɜ:rn][ɪn][ðə; ði] [seɪm]

crossing	one	foot	over	the	other	and	then	execute	a	half	-	turn	in	the	same
过境	一	脚	超过	这	其他	和	然后	执行	一个	一半	-	转动	在	这	相同的

[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

direction	.
方向	.

将一只脚交叉放在另一只脚上，然后朝同一方向转半圈。

[ðɪs] [ɪz] ['fɑ:loʊd] [baɪ] [fɔ:r] ['meʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [tu:] - [step][ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] [ɪz] [rɪ'pi:tɪd]

This	is	followed	by	four	measures	of	the	Two	-	Step	and	the	whole	is	repeated
这	是	随后	经过	四	措施	的	这	二	-	步	和	这	所有的	是	重复

[æt; ət] [wɪl] .

at	will	.
在	将要	.

接下来是四小节的二步舞，整首曲子可以随意重复。

[eɪt] ['meʒərz] .
8 measures .
8 措施 .

8 项措施。

['tæŋgoʊ]
TANGO
探戈

探戈

[noʊ] . [ˌtuː'tuː] [-]
No . 2 [31]
不 . 2 [-]

第2号[31]

[ðɪs] ['veriənt] ['stɑːrts][frʌm; frəm][ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n][æz; əz]['tæŋgoʊ][noʊ] . [wʌn] .
This variant starts from the same position as Tango No . 1 .
这 变体 开始 从 这 相同的 位置 作为 探戈 不 . 1 .

这个变奏曲的起始位置与探戈1号相同。

[ðə; ði]['dʒent(ə)lmən] [teɪks] [tuː] [steps] ['bækwərd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['leɪdi] ['fɑːloʊɪŋ] ['fɔːrwərd] ,
The gentleman takes two steps backward with the lady following forward ,
这 绅士 需要 二 步骤 落后 和 这 女士 下列的 向前 ,

男士后退两步，女士跟在后面向前走。

[ænd; ənd] [ðen] [tuː] [steps] [tuː; tə][ðə; ði][saɪd] ([ðə; ði]['leɪdiːz] [raɪt] [ænd; ənd][ðə; ði]
and then two steps to the side (the lady's right and the
和 然后 二 步骤 到 这 边 (这 女士的 正确的 和 这
['dʒɛntəlˌmənz, 'dʒɛnəlˌmənz][left]) [ænd; ənd] [tuː] [steps] [ɪn][ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn][tuː; tə][ðə; ði]
gentleman's left) and two steps in the opposite direction to the
绅士的 左边) 和 二 步骤 在 这 对面的 方向 到 这
[ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .
original position .
原来的 位置 .

然后向侧面走两步（女士向右，男士向左），再向与原位置相反的方向走两步。

[eɪt] ['meʒərz] .
8 measures .
8 措施 .

8 项措施。

[ðiːz] [steps] [tuː; tə][ðə; ði][saɪd][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [mɑːrkt] [baɪ][ðə; ði] ['sweɪɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['bɑːdɪz] [æz; əz]
These steps to the side should be marked by the swaying of the bodies as
这些 步骤 到 这 边 应该 是 标记 经过 这 摇晃 的 这 身体 作为
[ðə; ði] [fiːt] [ɑːr; ər] [drɔːn] [tə'geðər] [ɑːn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meʒər] ,
the feet are drawn together on the second count of the measure ,
这 脚 是 绘制 一起 在 这 第二 数数 的 这 措施 ,

这些向侧面移动的步伐应该通过身体的摇摆来体现，同时在小节的第二个节拍时双脚并拢。

[ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] [ɪz] ['fɑːloʊd] [baɪ][eɪt] ['meʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [tuː] - [step] .
and the whole is followed by 8 measures of the Two - Step .
和 这 所有的 是 随后 经过 8 措施 的 这 二 - 步 .

随后是 8 小节的二步舞。

[rɪ'piːt] [ɔːl][æz; əz] [dɪ'zaɪrd] .
Repeat all as desired .
重复 全部 作为 想要的 .

根据需要重复以上步骤。

[aɪ'diːəl]['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði] " ['bɔːstən; 'bɑːstən]
Ideal Music for the " Boston
理想的 音乐 为了 这 " 波士顿

波士顿的理想音乐

" [piˈænoʊ]['soʊloʊ]
" **PIANO** **SOLO**
" 钢琴 独奏

钢琴独奏

(['ɔːlsoʊ][tuː; tə][biː; bi][hæd; həd][fɔːr; fər] [fʊl] [ɔːr] [smɔːl] ['ɔːrkɪstrə])
(**Also** **to** **be** **had** **for** **Full** **or** **Small** **Orchestra** **)**
(还 到 是 有 为了 满的 或者 小的 乐队)

（也适用于完整管弦乐队或小型管弦乐队）

['lʌvz] [əˈweɪkənɪŋ] [dʒeɪ] . . -
LOVE'S **AWAKENING** **J** **.** **Danglas** **.** **60**
爱的 唤醒 J . 丹格拉斯 . -

爱的觉醒 J.Danglas .60

[ɑːn][ðə; ði] [wɪŋz] [ʌv; əv] [driːm] [dʒeɪ] . . -
ON **THE** **WINGS** **OF** **DREAM** **J** **.** **Danglas** **.** **60**
在 这 翅膀 的 梦 J . 丹格拉斯 . -

乘着梦想之翼 J. Danglas .60

[friːˈsɔːn] ([θrɪl] !)
FRISSON **(** **Thrill** **!** **)**
颤栗 (刺激 !)

弗里森（刺激！）

[es] . [sɪnɪˈbɑːldi] . -
S **.** **Sinibaldi** **.** **50**
S . 西尼巴尔迪 . -

S. Sinibaldi .50

['lʌvz] ['traɪʌmf] [ə; eɪ] . [dænˈjɛl] . -
LOVE'S **TRIUMPH** **A** **.** **Daniele** **.** **60**
爱的 胜利 一个 . 丹尼尔 . -

爱的胜利 A. Daniele .60

[duːˈsmɑ̃] [dʒiː] . ['rɑːbərt] . -
DOUCEMENT **G** **.** **Robert** **.** **60**
杜克门特 G . 罗伯特 . -

文件 G. Robert .60

[viːɛnɔɪz] [ə; eɪ] . [duːˈvæl] . -
VIENNOISE **A** **.** **Duval** **.** **60**
维也纳 一个 . 杜瓦尔 . -

维也纳 A. 杜瓦尔 .60

[ðiːz] [səˈlektɪd; sɪˈlektɪd] ['nʌmbərz] [hæv; həv] [əˈteɪnd] [sək'ses] , [nɑːt][əˈloʊn][fɔːr; fər][ðer; ðər] [ətˈrækʃnz]
These **selected** **numbers** **have** **attained** **success** **,** **not** **alone** **for** **their** **attractions**
这些 已选 数字 有 已达到 成功 , 不是 独自的 为了 他们的 景点
[ʌv; əv] ['meləɾi] [ænd; ənd] [rɪtʃ] ['hɑːrməni] ,
of **melody** **and** **rich** **harmony** **,**
的 旋律 和 富有的 和谐 ,

这些精选的曲目之所以获得成功，不仅是因为它们优美的旋律和丰富的和声，

[bʌt; bət][fɔːr; fər][ðer; ðər] ['rɪðmɪkl] [ˌfleksəˈbɪləti][ænd; ənd]['pɜːrfɪkt] [əˈdæptɪdnɛs] [tuː; tə][ðə; ði] "
but **for** **their** **rhythmical** **flexibility** **and** **perfect** **adaptedness** **to** **the** **"**
但 为了 他们的 有节奏的 灵活性 和 完美的 适应性 到 这 "
['bɔːstən; 'bɑːstən] .
Boston **.**
波士顿 .

但他们节奏上的灵活性和对"波士顿"的完美适应性。

" [fɔːr; fər][ðə; ði] ['tɜːrki] [trɑːt]
" For the Turkey Trot
" 为了 这 火鸡 小跑

“为了火鸡赛跑”

[ɪ'speʃəli] [ˌrekə'mendɪd]
Especially recommended
尤其 受到推崇的

特别推荐

[ðə; ði] ['gɑːblər] [dʒeɪ] . [mən'roʊ] . -
THE GOBBLER J . Monroe . 50
这 火鸡 J . 门罗 . -

火鸡 J. 门罗 .50

['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔːrgoʊɪŋ] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [wɪl] [biː; bi] [sə'plaɪd] [ɑːn] [rɪ'siːt] [ʌv; əv][wʌn] - [hæf][ðə; ði]
Any of the foregoing compositions will be supplied on receipt of one - half the
任何 的 这 前文 作品 将要 是 供应 在 收据 的 一 - 一半 这
[lɪst] [praɪs] .
list price .
列表 价格 .

收到标价的一半后，即可供应上述任何一种产品。

['poʊstɪdʒ] [tuː] [sents] ['ekstrə][fɔːr; fər] [iːtʃ] ['kɑːpi] .
Postage two cents extra for each copy .
邮资 二 分 额外的 为了 每个 复制 .

每份另加两分邮资。

['pʌblɪʃt] [baɪ]
PUBLISHED BY
已发布 经过

出版方

[ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən]['mjuːzɪk] ['kʌmpəni]
THE BOSTON MUSIC COMPANY
这 波士顿 音乐 公司

波士顿音乐公司

- & - [west] [ˌes 'tiː] . , ['bɔːstən; 'bɑːstən] , [mæs] .
26 & 28 West St . , Boston , Mass .
- & - 西方 英石 . , 波士顿 , 大量的 .

马萨诸塞州波士顿西街26号和28号

[-] [noʊts] :
TRANSCRIBER'S NOTES :
转录员的 笔记 :

转录员注释：

[ˌpʌŋktʃu'eɪʃ(ə)n][hæz; həz] [bɪn] [kə'rektɪd] [wɪ'ðaʊt] [noʊt] .
Punctuation has been corrected without note .
标点 有 到过 已更正 没有 笔记 .

标点符号已修正，但未作说明。

['ɑːbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] [kə'rektɪd] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :
Obvious typographical errors have been corrected as follows :
明显的 印刷 错误 有 到过 已更正 作为 跟随 :

明显的印刷错误已更正如下：

[peɪdʒ][eɪt] : ['duːplɪkeɪt] [wɜːrd][ðə; ði] [rɪ'muːvd] .
Page 8 : duplicate word the removed .
页 8 : 复制 单词 这 已移除 .

第 8 页：已删除重复单词。

[peɪdʒ] - : ['duːplɪkeɪt] [wɜːrd] [ænd; ənd] [rɪ'muːvd] .

Page	23	:	duplicate	word	and	removed	.
页	-	:	复制	单词	和	已移除	.

第 23 页：重复单词已删除。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神